



## 21 Nägel — Dzogchenlehren von dem Bön

Nachfolgend ist der Text zu ca. 50 Videos, die Tenzin Wangyal Rinpoche, im Rahmen von den Dzogchen-Belehrungen von den 21 Nägeln veröffentlicht hat, zu finden. Nicht nur der Text, sondern jeder Text ist am Anfang auch mit einem Link zu dem entsprechenden Video versehen. So können Sie den Text entweder nur lesen oder auch das entsprechende Video anschauen und den Text dort als deutsche Untertitel lesen.

Diese Texte haben etwas Gewisses, das man vielleicht als Weisheit bezeichnen könnte, auf jeden Fall sind eine Menge nützlicher Ratschläge für den Alltag enthalten. Alle Texte haben ein Bild von einem Regenbogen als Hintergrund, die Schrift ist dennoch deutlich zu erkennen. So könnten Sie dies Ausdrucken und Ihr Zimmer damit tapezieren. Oder, anders gesagt: Sie könnten, wenn Ihnen ein Text gefällt, diesen Ausdrucken und an die Wand kleben oder Einrahmen und an die Wand nageln.



## Sich selbst verlieren, indem man andere beurteilt

<https://www.youtube.com/watch?v=HNvIJmC6uHU>

So versuchen Sie ein Glück zu finden, welches Sie bei den Menschen in den Höhlen nicht finden können, so dass Sie versuchen dieses Glück zu finden, welches Sie in den Höhlen der Menschen nicht finden können. Dies bedeutet, dass Sie ewig zu rennen haben und sich erschöpfen, und wieder rennen und sich erschöpfen. Das ist etwas, was viele Leute wahrscheinlich machen. Das Leben ist immer ein Rennen durch irgendetwas.

Besser das Leben und die Situation zu umarmen und dies darin finden, anstatt von diesem davonzulaufen und nach irgendetwas zu suchen. So denke ich mehr, dass das, was diese suchen, gerade da ist. Aber der Sinn für die Dualität könnte dies beurteilen, was wirklich



verhindert, dass man dies sieht. Prinzipiell erzeugt die Dualität das ganze Leiden. Einverstanden?

Im Prinzip versteht die Dualität niemals die Wahrheit und erzeugt Verwirrung und Leiden. Aber manchmal denken wir, dass die Dualität der Weg ist, um die Wahrheit zu finden, und eine Möglichkeit ist, um manches zu verstehen, und der Weg ist, um Leiden zu überwinden. Das ist, was wir glauben. Dies zeigt sich in dem Verhalten von allen.

Wir wenden uns an einige Begräbnisse und Krankheiten. Es gibt hier eine gute Art von Worten, was die Leute sagen: "Ich versuche dies auszutreiben, dies zu begraben". Was begraben? Was versuche ich zu begraben? Dementsprechend die Wahrheit? Richtig und falsch, rein und unrein, gut und schlecht, ich probiere diese Dinge zu begraben, in Ordnung? Kann ich mit diesem Geist diese Dinge begraben? Es sieht nicht danach aus, dies ist weit entfernt von Erfolg. Gibt es vielleicht einen Erfolg in der Zukunft? Entsprechend dieser Lehren: Nein.



Aber, wenn man in der Lage ist, sich selbst etwas Raum zu geben, um dies nicht zu tun, etwas Raum gibt, um hier etwas Vertrauen aufzubringen, ändert sich augenblicklich die Sicht von der Welt, Ihre Beziehung zu der Welt scheint sich zu ändern. Auch Leute, auf die Sie nicht soviel Rücksicht nehmen, sehen dort wie völlig nette Leute aus. Auch Leute, von denen Sie gedacht haben, dass Sie niemals mit diesen Leuten arbeiten können, scheinen tatsächlich eine Ergänzung zu sein, sie sind diejenigen, die Sie brauchen.

Nicht diejenigen, welche die ganze Zeit mit Ihnen einverstanden sind, weil diese Sie nicht so sehr wachsen lassen. Sie brauchen mehr Platz, um über Differenzen nachzudenken und nicht die gleiche Meinung, wie selbst haben. Was ist der Nutzen von jemanden, wenn dieser wie Sie denkt. Ein extra Ballast und Beratung. Dies ist nicht sinnvoll, richtig?



## Heilige Objekte stellen das Göttliche dar

<https://www.youtube.com/watch?v=j2vPf58M-Lk>

Eben diesbezüglich, auch wenn wir in einen Altar-Raum gehen, auch wenn wir in einen Tempel oder eine Kirche gehen, sehen wir ein Bild von Buddha, wir sehen ein Kreuz, wir sehen ein heiliges Symbol, was auch immer Sie sehen ist, dass diese Symbole sind und nicht die Gottheit. Aber diese stellen den höchsten Zustand des Bewusstseins dar. Wie ein Kristall etwas darstellt. Bei der Verbindung mit diesem Kristall, diesem Symbol, versuchen Sie eine gewisse Chance zu haben, einen gewissen Zugang oder eine gewisse Art von Verbindung zu einem höheren Zustand des Bewusstseins. Richtig? Aber diese körperliche Form ist nicht, was dies ist.

Diesbezüglich können wir auf irgendetwas in diesem Altar-Raum schauen, 99 Prozent davon kommt aus Nepal. So wollen die Leute nicht, wie sie dies tun, dass Sie dies



diesbezüglich mitbekommen. Haben keine solche Form von Respekt oder so etwas. Aber wenn es etwas Authentisches ist, sozusagen wenn Sie dies in eine Position bringen, wenn Sie dann auf diese Bilder oder Knochen schauen, fühlen Sie dabei etwas.

Auf die gleiche Weise huldigen wir hier diese Weisheit. Zum Beispiel in der Zweiten Zuflucht: "Ich nehme Zuflucht in dieses innere Licht". Richtig? "Den Körper von Licht". So bezieht sich dies darauf, dass der Körper von Licht existiert. Das ist genau das, worauf es sich auch bezieht. Und während der Meditation, wenn wir die Praxis machen, wenn wir die Zuflucht singen, das Gebet der inneren Zuflucht, wenn wir sagen: "Ich nehme Zuflucht in den Körper von Licht", ist das, wie Sie tatsächlich Zuflucht in den Körper von Licht nehmen.

In dem Moment, wenn Sie in der Lage sind, Ihre Gedanken auszuruhen, die Stille zu hören, gibt es in dieser Stille nicht nur die Abwesenheit von Dingen. In dieser Stille gibt es eine Präsenz von irgendetwas. Es gibt ein Vorhandensein von Gewahrsein. Der Moment, in dem Sie sich dieser Präsenz von Gewahrsein bewusst sind, ist es das, worauf sich dies bezieht.



Denn oftmals ist das, was wir in unserem Leben tun, dass wir mit dem Lärm kämpfen. Wir hören nicht auf die Stille, wir kämpfen, wir bilden diese Kämpfe mit dem Lärm. Wir denken nicht daran, dass diese Stille existiert. Wir hören eben nicht auf die Stille, wir hören auf den Lärm. Wir sind damit beschäftigt, den Lärm zu hassen. Wir sind beschäftigt und versuchen den Lärm abzuweisen. Wir sind damit beschäftigt, den Lärm zu kommentieren. Und während Sie kommentieren, entstehen dadurch so viel Kommentare über den Lärm, dass Sie auch keine Chance haben. Derjenige, der die Kommentare macht, ist der schlimmste Lärm, der Lärm, der verursacht, dass Sie Kommentare darüber machen. Sie haben keine Chance.



## Die Bedeutung der Stille

<https://www.youtube.com/watch?v=VkkZfnuPah8>

Ruhig zu sein und sich dieser Ruhe gewahr zu sein, ist ein großer Unterschied. Oftmals, wenn die Leute meditieren, sind diese ruhig und ruhig zu sein, ist keine große Schwierigkeit für diese. Aber sich dieser Ruhe gewahr zu sein, ist eine Schwierigkeit für alle. Diese können für eine Stunde ruhig sein und haben viele Kämpfe, um sich dieser Ruhe gewahr zu sein.

Diese können für eine lange Zeit still sein, aber sich dieser Stille völlig bewusst zu sein, ist ebenso eine große Schwierigkeit. So ist es sehr wichtig, dies zu verstehen, weil, wenn Sie nur ruhig sind, ist dies kein Wachstum. Das Wachstum oder die Entwicklung befindet sich im Gewahrsein, nicht in der Ruhe. Wenn das Wachstum und die Entwicklung in der Ruhe



wäre, würden die Felsen befreit, die Gebäude würden befreit, viele Dinge aus der Natur würden befreit, die dies erreicht haben. Alle Objekte in Ihrem Haus würden befreit, weil diese völlig ruhig sind. Dies würden Ihnen große Möbel zeigen. Richtig? Haben Sie in den letzten zehn Jahren ein Möbelstück bewegt? Sehen Sie irgendeine Befreiung in diesem Möbelstück? Nein. Deshalb wollen Sie nicht wie dieses Möbelstück nur ruhig sein. So ist das, was den Unterschied macht, dass Sie bewusst auf diese Ruhe sind. Deshalb können Sie fühlen, dass es wirklich einen Unterschied macht, einen großen Unterschied, wenn Sie der Ruhe gewahr sind.

So haben wir uns manchmal daran zu erinnern, dies immer zu erkennen, vor allem, wenn wir durch Bewegungen beeinflusst werden, Situationen in denen wir uns ein wenig herausgefordert fühlen durch Ereignisse und Bewegungen, gestresst sind. Einfach an die Ruhe erinnern, dieser Ruhe gewahr sein.



Wenn es zu viele Gedanken, zu viele Stimmen, die in Ihrem Kopf sind, zu viele Treffen, zu viele Gespräche, zu viel von diesen Dingen, gibt, und Sie sich ein wenig überfordert fühlen, sollten Sie kein anderes Treffen haben, kein Treffen haben, richtig?

Oder sich einfach dieser Stille gewahr sein.



## Belehrungen über die 21 Nägel — Allgemeine Einführung

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv4Xda-7x6k>

Es gibt auch verschiedene Ansichten innerhalb von Dzogchen. Aber bei den 21 Nägeln ist der Text von dem 21sten Nagel die Art der ultimativen Antwort für alle von diesen. Und insbesondere nach dem Text von dem Zhang Zhung Nän Gyü — die 21 Nägel sind sozusagen nach dem Dzogchen Semde, Longde, Mennagde drei unterschiedliche Kategorien — ist dieser wie der Mennagde-Teil. Die Semde-, Longde- und Mennagde-Kategorien sind auch, weil eine mehr den Raum betont, eine andere betont mehr das Gewahrsein und eine weitere betont mehr das Nicht-Duale.



Gerade, wenn die Betonung auf Raum, Gewahrsein und Nicht-Dual liegt, stammt auch jede Kategorie davon ab. Wenn Sie nur den Raum betonen, dann erfüllen Sie auch die verschiedenen Kategorien nicht vollständig. Wenn Sie nur das Gewahrsein betonen, erfüllen Sie die verschiedenen Kategorien ebenso nicht vollständig. Aber wenn Sie vollständig den Sinn von Nicht-Dual zwischen dem Raum und dem Gewahrsein betonen, dann ist dies mehr der letztendliche Sinn der Dzogchen-Praxis.

Wenn wir zum Beispiel über die drei Tore sprechen, sprechen wir, wie Sie wissen, über den Raum, das Gewahrsein und die Wärme. Die Wärme erscheint aus dem Nicht-Dualen, der Vereinigung, weshalb wir dies in den Praktiken betonen. Und diese Drei sind sozusagen nicht nur die Betonung. Die intellektuelle Betonung von diesen drei Aspekten sollte gleichwertig, gleichwertig betont, sein.

Aber was ebenso sehr wichtig ist, ist, dass wenn Sie in der Natur des Geistes verweilen, dass wenn Sie tatsächlich in diesem Zustand des Gewahrseins verweilen, es hier eine



gleichwertige Menge dieser drei Qualitäten gibt. Es gibt hier Ihren Raum, Ihre Weite, der Sie gewahr sind. Dem was Sie gewahr sind, ist Raum.

Dies ist wie die fünffachen Lehren von Dawa Gyaltsen: es ist leer, aber es ist klar; es ist klar, aber es ist leer. Leerheit und Klarheit ist Vereinigung. Die Vereinigung ist sozusagen nicht passiv, sondern eine aktive Manifestation. Sie ist lebendig. Deshalb sind alle diese Qualitäten in diesem Zyklus der Lehre sehr wichtig. Dies ist das, was diese diesen Zyklus der Lehren ganz speziell macht.



## Erleichtern Sie die Qual der Trennung

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_u7Q\\_Le5n4o](https://www.youtube.com/watch?v=_u7Q_Le5n4o)

Wie oft in unserem Leben fühlen wir uns irgendwie getrennt von jemand, der wichtig ist? Sind dadurch getrennt, dass wir ein Gefühl der Trennung mit unserem eigenen Körper spüren, unserer eigenen Gemeinschaft, unserem Lehrer, unserer Familie, unseren Freunden. Ich weiss nicht, es gibt viele andere Dinge: Ein Gefühl von Distanz.

Und wieder, wenn jeder von Ihnen darauf schaut, bin ich sicher, dass Sie alle diese Erfahrung haben, ein Gefühl von auf Distanz zu sein, aber es könnte unterschiedlich sein. Und es wird unterschiedlich sein, wird sich ändern, es bleibt nicht auf der gleichen Stufe. Gerade jetzt fühlen Sie eine Distanz von jemanden und kurz darauf spüren Sie, dass dies nicht wichtig ist und empfinden jetzt irgendetwas anderes. Aber es gibt das Gefühl, distanziert zu sein, und Sie sind eingegrenzt durch diese Distanz.



Eingegrenzt dadurch, dass Sie sich nicht nahe genug fühlen mit irgendjemand, mit irgendetwas.

Fühlen Sie wirklich, dass die Antwort ist, dieser Person nahe zu sein? Nein. Diesbezüglich ist alles, wie dies. Es ist nicht anklopfen. Auch wenn einige Leute fühlen könnten, dass sie diesbezüglich in dieses überirdische Wohlbefinden gehen könnten oder "dies ist, was ich gesucht habe". Aber dies ist nicht wirklich, was Sie gesucht haben. Und Ihr Denken, das Sie danach suchen, ist nicht anklopfen. In Ordnung?

Aber das Gefühl von Distanz, nicht nahe genug zu sein, ist ein sehr interessantes Gefühl. Stellen Sie sich einfach vor, Sie haben eine Sitzung mit Ihrem Therapeuten und beschweren sich sehr laut, sagen wie furchtbar dieses Gefühl ist. Und beschuldigen irgendjemand, dass diese Person Sie nicht anerkennt, niemals auf Sie schaut, niemals mit Ihnen redet, Ihnen niemals Aufmerksamkeit schenkt, niemals... . Ich weiss nicht was. Stellen Sie sich dies einfach vor. Stellen Sie sich einfach vor, dass Sie aktiv ein Gespräch mit Ihrem Therapeuten



haben, in dem Sie sich über die Distanziertheit von jemandem beschweren. Denken Sie darüber nach. Können Sie sich das vorstellen?

Können Sie sich vorstellen, dass die Person, über die Sie sich beschweren, einsamer ist, als Sie es sind? Aber sie beschwert sich nicht oder ist nicht fähig, sich voll zu beschweren, nicht in der Lage, dafür einen Therapeuten zu haben, sich aber gleich oder schlimmer fühlt. Sich einsamer fühlt, als Sie sich fühlen.

Aber was wir denken, ist vielleicht: "Diese Person hat diesbezüglich so viel Spaß im Leben. Und sie ignoriert mich, redet nicht mir, sie lässt nicht weniger liegen, sie hat soviel Spaß im Leben". Was auch immer diese Person macht. "Ich armer hier diesbezüglich: Nicht anerkannt, nicht geliebt, nicht umsorgt, niemand spricht mit mir, niemand hört zu".

Aber wenn Sie sich einen Moment der Aufmerksamkeit geben, fühlen Sie vielleicht,



dass diese Person vielleicht Schlimmeres erlebt, wie Sie. Sie sind beide in der gleichen Lage. Es gibt keinen Unterschied. Es ist möglich, dass sich diese Person auch schlechter fühlt, wie Sie. Sie haben einen Therapeuten, Sie sind sich diesem auch bewusst, Sie arbeiten daran, diese Person weiss eben nicht, wie man daran arbeitet. Sie identifiziert sich total damit, ist auch nicht fähig, sich davon zu trennen, ist nicht mal in der Lage, Qual zu empfinden. Qualen zu empfingen ist gut, das bedeutet, dass Sie lebendig sind, das bedeutet, dass Sie bewusst sind.

Aber das Gefühl von Distanz ist eindeutig vorhanden. So ist die Antwort im Grunde: Es gibt hier eine innere Weisheit, die niemals getrennt sein wird. Das Gefühl von 'Zusammenkommen' oder 'Trennung' existiert nicht. Und wie erfahren Sie dies?

Wenn Sie die 'Drei Pillen' nehmen. Es geht immer um die Drei Pillen, richtig? Weil Sie haben ruhig zu sein, Sie haben still zu sein, Sie haben offen zu sein, damit sich ein kleines Fenster öffnet. Und durch dieses kleine Fenster können Sie fühlen, dass das Gefühl von



'Eins-Sein' bereits in Ihnen vorhanden ist. Denken Sie einfach für einen Moment über dies nach.

Okay, Sie nehmen eine weiße Pille, Sie nehmen eine rote Pille, Sie nehmen eine blaue Pille. Wie Sie in dieser Spur sind, kommen Sie zu dem Platz herunter, wo Sie ein Gefühl von 'Sein' spüren, wenn Sie ein totales Gefühl der Verbundenheit haben. Schließen Sie diese Verbindung. Diese Erfahrung kann es niemals geben, diese Erfahrung können Sie niemals mit irgendjemand haben. Wenn Sie diese Erfahrung mit irgendjemand haben, haben Sie diese Erfahrung mit jemanden in diesem Zustand, nicht außerhalb von diesem Zustand. Sie haben diese Erfahrung mit jemanden, weil Sie dort drin sind.

Sie können nicht immer Erfahrungen wie diese haben, nicht dort sein und diese nur mit jemand haben, dies werden Sie nie haben. Deshalb, wenn Sie dies erkennen, vergessen Sie einfach, dies mit jemand zu versuchen. Warum versuchen Sie dies mit jemanden.



Sie verschwenden Ihre Zeit. Warum wollen Sie so weit weggehen, um sich selbst so nahe zu sein? So weit weg in der Distanz, wütend zu reden, die Namen zu ändern, die Kleidung zu ändern, die Diät zu ändern, die Identität zu ändern, die Haare zu ändern, erlaubt zu haben? Warum haben Sie so viel geändert, um die Unveränderlichkeit in Ihnen selbst zu erfahren?



## Angeleitete Meditation

[https://www.youtube.com/watch?v=Gx48Ts\\_kZDs](https://www.youtube.com/watch?v=Gx48Ts_kZDs)

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Seien Sie sich der Ruhe in Ihrem Körper völlig gewahr. Der Stille in Ihrer Rede. Der Weite in Ihrem Geist. Und seien Sie mehr auf spezielle Dinge gewahr, die mehr Sinn machen oder wodurch Sie mehr Verbindung spüren, wie die Unbewegtheit, die Stille oder die Weite. Seien Sie mehr gewahr auf dies und ruhen Sie. Ruhen Sie tiefer.

Erlauben Sie allem zu gehen: Gedanken und Gefühle, die in diesem Moment zu diesem Tor kommen. Energetisch versuchen Sie gehen zu lassen und ruhen. Seien Sie hier. Und denken Sie daran, gewahr zu sein, nicht nur ruhig, still oder weit. Seien Sie gewahr auf dies. Seien Sie damit verbunden. Und seien Sie gewahr, wenn Sie die Verbindung verlieren. Verbinden Sie sich wieder, machen Sie einfach weiter und ruhen Sie.



Seien Sie gewahr, ob irgendjemand etwas versucht. Der Versuch ist das Hindernis. Wenn Sie darauf gewahr sind, könnte dies gehen. Lassen Sie es gehen. Sie machen es besser ohne dies. Und Sie sehen dort bereits, dass das Gefühl von Sein völlig vorhanden ist. Seien Sie gewahr und machen Sie wieder weiter.

Allmählich werden Sie gewahr und reflektieren über Ihr Leben in diesem Moment. Dieser Moment ist weder in der Vergangenheit, noch in der Zukunft, noch in Vorstellungen. Dieser Moment geschieht. Seien Sie gewahr auf Ihren Körper. Seien Sie sich Ihrem Energie-Feld gewahr. Seien Sie sich auf Anspannungen oder der Offenheit Ihres Geistes gewahr. Wenn es irgendeine Anspannung gibt, entspannen Sie. Lassen Sie gehen.

Und allmählich sind Sie auch gewahr, ob Sie über Dinge in Ihrem Leben nicht glücklich sind. Seien Sie gewahr auf dies. Wenn Sie mit jemandem nicht glücklich sind, seien Sie



gewahr auf dies. Wenn Sie nicht vollständig mit den Menschen verbunden sind, die Sie lieben, mit denen Sie leben, denen Sie nahestehen, seien Sie gewahr auf dies.

Und vielleicht können Sie dies jetzt begrenzen, entweder, wenn Sie in Ihrem Leben nicht glücklich sind, grenzen Sie dies ein, oder wenn Sie mit jemanden nicht vollständig verbunden sind, oder wenn Sie Konflikte und Qualen bei jemandem fühlen, mit dem Sie in Beziehung stehen: Familien-Mitglieder, Partner, Ehemann, Ehefrau, Kinder oder Eltern.

Wenn Sie diese Erfahrungen in diesem Moment in Ihrem Leben haben, seien Sie sich diesem gewahr. 'Seien Sie sich gewahr auf dies' bedeutet, dass dies existiert, es bedeutet nicht, dass Sie versuchen, dies loszuwerden. Oder dies hassen, oder dies analysieren, oder versuchen, dies auf gewisse Weise zu unterdrücken oder irgendetwas wie dies. Dies ist nur das, was geschieht.

Durch diesen Raum, durch dieses Gewahrsein, durch diese Wärme, sind Sie einfach bewusst, was für ein schönes Leben Sie haben. Durch den Raum, den Sie jetzt erfahren;



durch das Gewahrsein, das Sie jetzt erfahren, durch das Gefühl von Wärme, das Sie jetzt haben, durch die drei Tore, schauen Sie auf Ihr Leben, was für ein schönes Leben Sie haben. Egal, wie viele schlechte Kommentare Ihr Ego gemacht hat, was für schönes Leben Sie haben.

Durch den Geist, der nicht anerkennt, was für ein schönes Leben Sie haben, wird das schöne Leben bald gehen. Es wird nicht weitergehen. Es wird ein Ende haben. Wenn es zu Ende ist, erkennen Sie es ein wenig zu spät. Die perfekte Zeit, um zu erkennen. Deshalb, erkennen Sie dies. Erlauben Sie, dass das Gefühl von Freude und Wärme durch Ihr Herz, durch Ihren Körper, durch Ihre Zellen, erscheint, dass Sie ein schönes Leben haben.

Durch die Tore von der Ruhe, Stille und Weite, schauen Sie auch auf die Person, mit der Sie leben oder mit der Sie auch verbunden sind, oder Ihre Familie, oder Arbeits-Kollegen, was auch immer für spezielle Dinge für Sie in diesem Moment in Ihrem speziellen Leben Anwendung finden. Insbesondere diejenigen, wo Sie nicht fähig sind, sich tief genug zu



verbinden, oder auch, wo Sie irgendwelche Schwierigkeiten und Qualen fühlen. Speziell diejenigen, die Sie lieben, mit denen Sie in einer Beziehung sind. Durch das Tor, die drei Tore, von diesem Raum, von diesem Gewahrsein und von dieser Wärme, schauen Sie, mit was für einer wunderbaren Person Sie zusammen sind. Schauen Sie auf die Art des Seins von dieser Person, anstatt durch die Erscheinung von jemanden getäuscht zu werden.

Denn jede Erscheinung hat diesen grenzenlosen Raum, das unendliche Gewahrsein, diese Wärme, die Qualität der inneren Zuflucht, die Buddha-Natur. Das grundlegend Gute existiert in jeder Erscheinung von jedem einzelnen und in diesem Fall gibt es in der Person, auf die Sie in diesem Moment schauen, diese Qualität. Sehen Sie diese Qualität.

Bekommen Sie keine Ideen, verfangen Sie sich nicht in Vorstellungen, Gedanken, Urteilen oder Qualen. Sehen Sie durch diesen Raum, verbinden Sie sich mit diesem Gewahrsein, bringen Sie in dieser Wärme unter, spüren Sie Dankbarkeit, Würdigung, eine Freude,



jemand zu kennen, mit jemand zusammen zu sein. Erlauben Sie diese spontane Dankbarkeit und Freude. Wie glücklich Sie sind.

Auch wenn es eine Situation gibt, in der Sie eine Schwierigkeit haben, Sie aber von diesem Raum auf die Situation schauen, von diesem Gewahrsein und von dieser Wärme, hat die Situation, diese Situation, sehr viel Gutes in sich, sehr viel Wachstum in sich. Vielleicht ist diese Situation eine sehr wichtige Situation für Ihre persönliche Entwicklung. Sie versucht, Ihnen etwas zu lehren; sie versucht, Ihnen die Tür zu öffnen; sie versucht, Sie zu führen; sie versucht, Ihnen zu helfen, vielleicht die wichtigste Hilfe, die Sie jemals erhalten haben. Vielleicht ist die Situation nicht von jemanden.

Sie werden dies nur erkennen, wenn Sie offen und gewahr sind, und Sie eine gewisse Wärme spüren, die sich annähert in dieser Schwierigkeit in der Beziehung. Es gibt hier ein Erkennen in dieser Unwissenheit. Es gibt hier eine Verbindung in dieser 'Getrenntheit'. Der Unterschied ist nur, dass jetzt gewahr sind und Sie zuvor nicht gewahr waren. Der



Unterschied ist nur, dass Sie zuvor gestresst waren, Sie waren traurig, Sie waren verloren, Sie sich aber entspannt fühlen, Sie fühlen kommen, Sie fühlen sich gefunden, Sie fühlen Freude, Sie fühlen Dankbarkeit, Sie fühlen Liebe. Nur weil es hier ein Erkennen und eine Verbindung gibt.

Wir huldigen dieses Gewahrsein, wir verbeugen uns zu diesem Gewahrsein, wodurch sich unser Leben ändert.



## Was sehen Sie, wenn Sie jemanden lieben?

<https://www.youtube.com/watch?v=I5vhfR3ZhO4>

Wenn Sie auf jemanden schauen, wenn Sie jemanden lieben. Denken Sie darüber nach, auch Menschen verlieben sich in jemanden. Wenn Sie jemanden lieben, was lieben Sie an jemanden? Tatsächlich ist das zentrale Thema, dass Sie wirklich auch... . Es ist, wie dass das Verlieben scheint, wie dass Sie Einblicke in Erfahrungen darüber haben, wer jemand ist. Bevor Ihre Verunreinigung, Ihre Verurteilung und Ihre Dunkelheit hervorkommt, haben Sie diese Einblicke in den Moment, um zu sehen, wer jemand ist. Sie verurteilen diese Person gerade nicht. Sie sagen: "Perfekt, WOW, dieses Wesen ist perfekt. Wie diese Person geht, wie diese Person spricht, wie diese Person weint".



Wer auch immer diese Person ist, möchte ich eben keine schlechten Dinge sagen. Dies ist eine wunderbare Art diesbezüglich schlechte Dinge zu sagen. Gerade, wenn Sie sich verlieben, fühlen Sie nur sehr viel Raum. Wir haben diese Einblicke, um die Wahrheit in jemanden zu sehen. Ich glaube auf eine gewisse Weise, dass ist die Zeit, die 'Fallen in Liebe' genannt wird.

Und dann haben Sie dies schon ein wenig zu lange gesehen, und dann öffnet sich ein anderer Raum von Ihrer inneren Dunkelheit: Zweifel, Fragen, Qualen. Sie wissen nicht, wie Sie dies in sich selbst zu verarbeiten haben. Sie haben dies mit jemandem zu verarbeiten, jemand ist es passiert, Ihr nahe einfachstes Ziel zu sein. Und dann kann es dort durchaus sein und jemand nimmt dies als heute ist gut, morgen ist gut, auf. Bis schließlich jemand sagt: "Genug ist genug".



Und Sie sagen nie wieder etwas. Und dann geht es in die andere Richtung. Die andere Richtung, wenn die Zeit der Scheidung kommt, wenn die Menschen die dunkelsten Teile voneinander sehen. Von einem Extrem zum anderen Extrem, unvorstellbar.

Unvorstellbar, die gleiche Person hat total die entgegengesetzte Meinung über die gleiche Person. Eine andere gleiche Person. Der absolute Hass zu einem Menschen, den Sie einmal absolut geliebt haben.

Also, was ich sage: wenn wir in die innere Zuflucht schauen, ist diese lebendig. Wir sehen die innere Zuflucht in der Natur, wir sehen die innere Zuflucht bei Menschen, bei Kindern, im Raum, in der Zeit. Wir sehen diese, wir sehen diese. Mit unseren Augen sehen wir sie, wir können sie hören, wir können sie berühren, wir können sie fühlen. Innerhalb von uns selbst, in anderen und in Situationen. Deshalb, wenn Sie sich darüber ereifern, wie es aussieht, schließen Sie immer Ihre Augen und sehen Sie nach innen.



Das ist, was ich heute Morgen zu sagen versuchte. Mit offenen Augen sehe ich nach außen und sehe dies, anstatt irgendwo still zu sein, zu sitzen, nach innen zu sehen, und diese Einblicke in Erfahrungen zu haben.



## Befreiung ist immer mehr als Gehen lassen

<https://www.youtube.com/watch?v=hocVxhmhKt4>

Wenn wir etwas verlieren, warum fühlen wir dann, dass wir uns verlieren? Wenn Sie etwas verloren haben, warum fühlen Sie dann, dass Sie sich selbst verloren haben? Haben Sie vor kurzer Zeit irgendetwas verloren? Haben Sie vor kurzem jemanden verloren? Haben Sie gefühlt, dass Sie verloren waren? Ja, gestorben.

Das ist der Punkt. Sie haben nicht vermutet, dies zu haben. Wenn Sie auf gewisse Weise völlig bereit sind, zu sterben, wie vermuten Sie dann einen Verlust darin? Natürlich können Sie sagen, dass sich dies herzlos anhört. Diesbezüglich herzlos, ohne Mitgefühl, ohne Liebe oder so etwas. Das ist nicht wahr. Sie dürfen Mitgefühl und Liebe nicht mit Qual



identifizieren. Wenn Sie jemanden lieben, haben Sie auch gehen zu lassen, so sehr Sie auch behalten wollen.

Und eher gehen zu lassen, als zu behalten, wenn es etwas mit der Befreiung zu tun hat. Bei der Befreiung geht es immer darum, gehen zu lassen und nicht zu besitzen. In Ordnung?

So ist die Vorbereitung auf den Tod wirklich wie eine Art von Praktizieren. Es ist in Ordnung, wenn alles geht. Alles geht. Sie können mit einem Parkplatz anfangen, Sie können mit einem Auto starten. Als erstes lassen Sie in dieser Reihenfolge natürlich das Parken, den Parkplatz, gehen. Dann könnten Sie das Auto verlassen. Dann das Gefühl von 'Mögen', die Anhaftung an das Auto. Das stellt auf diese Weise die natürliche Reihenfolge dar.

Was aber diesbezüglich eventuell das Gefühl von dem Selbst ist. Also, wenn dies immer mehr vorhanden ist, dann fühlen Sie im Moment des Todes, wenn Sie damit beginnen,



Dinge zu verlieren, nicht, dass Sie sich selbst verlieren. Das ist die Sache. Dies, denke ich, ist eine nette Bequemlichkeit, um Erfahrungen zu haben.

Nicht warten bis zum Tod, sondern gerade im Leben, wenn Sie beginnen, Dinge zu verlieren, sollten Sie nicht fühlen: "Wow, ich habe heute einiges verloren, fühle aber nicht, dass ich etwas verloren habe. Ich lasse etwas los. Wow, ich habe ziemlich wenig verloren". Diesbezüglich weiss ich nicht? Fünfzig Prozent auf dem Aktien-Markt oder so etwas. Dies ist ein ziemlich großer Verlust und Sie fühlen sich ziemlich in Ordnung damit.

Das ist die Vorbereitung für den Tod. Jede Person hat unterschiedliche Dinge, aber dies spielt sozusagen keine bestimmte Rolle. Aber wenn jede Person weiss: "Fünf Jahre sind vergangen, dass ich diese Sache verloren habe. Ich war fähig, verrückt zu werden. Heutzutage finde ich das ziemlich in Ordnung".

Dadurch gehen Sie bereits in die richtige Richtung.



## Wenn alles zusammenbricht

<https://www.youtube.com/watch?v=IIOXMWR93aQ>

Wenn es manchmal im wirklichen Leben passiert, dass plötzlich alles zusammenbricht, haben Sie keine Wahl. Diesbezüglich hat dies begraben zu werden. Und wenn Sie in solchen Momenten wirklich den Raum behalten und vertrauen, wenn sehr viele Dinge, unglaubliche Dinge, in einer sehr kurzen Zeit passieren, ist es schwer sich vorzustellen, was in dieser kurzen Zeit passiert: solch eine große Heilung, solch ein großer Erfolg, solch eine große Umwandlung — in solch einer kurzen Zeit. Weil manchmal lässt Ihnen das Leben keine Zeit, das heißt nur, dass dies Teil davon ist.

Aber wenn Ihnen das Leben Zeit lässt, dann können Sie sagen: "Okay, ich kann mich diesbezüglich in einem anderen Jahr um dieses Problem kümmern. Ich halte es fest bis im nächsten Jahr fest. Das ein Projekt für das Jahr 2018".



## Können Sie auf einen Buddha schauen, anstatt nach einem Problem zu suchen?

[https://www.youtube.com/watch?v=joPLtS4CQ\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=joPLtS4CQ_Y)

Haben Sie schon einmal entdeckt, wie Sie selbst nach einem Problem suchen? Dies ist wirklich interessant. Ich weiss nicht, ob Sie versucht haben, nach Innen zu sehen, sehr offen nach Innen zu sehen, wie Sie nach einem Problem suchen. Gerade bei dieser Prüfung sieht dieses Gewahrsein sehr deutlich den Versuch: "Ich bin in der Stimmung nach einem Problem zu suchen". Und Sie sehen, dass Sie ständig versuchen, Menschen zu treffen, mit den Menschen zu sprechen und auf eine bestimmte Weise zu sprechen, bestimmte Menschen zu treffen. Haben Sie dies bemerkt?



Auf der anderen Seite können Sie sehen, dass Sie heute wirklich nach einem Buddha suchen. Was damit gemeint ist, ist, dass Sie nach diesen Raum suchen, dass Sie nach diesem Gewahrsein suchen. Unerwartete Situationen sind diesbezüglich viel besser als bekannte Orte. Manchmal macht dies mehr Spaß.

Sie haben diesbezüglich wunderbare Verbindungen mit dem Fremden. Jemand hat dies gerade für einen Moment und sieht dies nie wieder, aber es war hier eine sehr tiefe Verbindung. Eine gewisse Offenheit. Ja, Sie sahen etwas. Sie sahen etwas.

Es ist nicht wie die Leute sagen, die Leute oft sagen: "Diese Person war ein wunderbarer Mensch, eine sehr offene Person". Aber Sie sagen nie: "Ich fühlte mich so offen zu dieser Person". Sie sagen nie: "Wie bin ich toll, eine wunderbare offene Person heute getroffen zu haben".



Aber das ist das, was heute passiert ist. Und das ist tatsächlich wichtiger als die Person. Die Person ist gegangen, die Offenheit ist geblieben. Und Sie denken immer noch darüber nach. Das ist das Schöne daran.



## Wie mit Verlust umzugehen ist

[https://www.youtube.com/watch?v=uzd\\_PF9083o](https://www.youtube.com/watch?v=uzd_PF9083o)

Jenseits von dem, was ich verloren habe, habe ich irgendein Interesse: "Wer bin ich?" Diese Frage stellen nur Praktizierende. Diese sitzen nicht dort und fühlen sich schlecht. Diese Erfahrung ist wie eine Unterbringung, wie wir gestern darüber gesprochen haben. Sie lädt eine größere Frage in deren Leben ein. Es geht nicht nur darum, dass die Situation nur Qual produziert, sondern eine größere, erwachte Frage einlädt. Wenn diese versuchen, dieser Antwort überdrüssig zu sein, haben diese vielleicht keine totale Erfahrung des Erwachens, aber sie haben Einblicke in die Erfahrung, haben vielleicht irgendeine Idee von der Erfahrung, die Hoffnung auf Erfahrung.

Ein Einblick in die Erfahrung ist vollständig in Ordnung. Es ist, wie sich reich zu fühlen ohne irgendetwas. Oder sich nicht reich zu fühlen mit allem. Es ist Erfahrung. Nicht alleine, sich



reich zu fühlen, sondern jemanden zu geben, was jeglicher Reichtum gibt: Freude, Vertrauen, Friede, Freundlichkeit und Freiheit, was Sie mit Geld nicht kaufen können.

Aber Sie spüren, dass Sie sicher sind. Sie fühlen sich reich. Und das Gefühl der Verwirklichung von Reichtum ist auch, sich nicht nur reich zu fühlen, sondern es geht auch darum, irgendjemand zu geben, was jeglicher Reichtum gibt.

Im Gegensatz dazu gibt es viele andere Situationen mit sehr viel Reichtum, aber von dem Reichtum wird nicht das gegeben, wovon man annehmen könnte, dass er das zu geben hat. Weil in Wirklichkeit nur glückliche Leute fähig sind, den materiellen Reichtum zu genießen. Unglückliche Leute können den materiellen Reichtum haben, sind aber nicht glücklich genug, um sich daran zu erfreuen.

Aber die glücklichsten Leute brauchen keinen Reichtum zu haben. Und diese erfreuen sich, als ob sie Reichtum hätten.



## Loslassen um zu wachsen

<https://www.youtube.com/watch?v=wSdMqcurAlk>

Sie können auf jede Idee von Entwicklung und Verbesserung sehen, an welche wir glauben. Oftmals müssen Sie wirklich etwas verlieren, um sich zu verbessern. Zum Beispiel, wenn Sie an einem Ort leben, ist die einzige Möglichkeit, um einen besseren Ort zu finden, diesen Ort zu verlieren. In vielen Fällen verbessern wir nichts, weil wir nichts gehenlassen wollen. Wie können Sie etwas verbessern, wenn Sie es nicht gehenlassen wollen? Und wie können Sie einen neuen Computer wollen, wenn Sie den alten Computer nicht gehenlassen? Wie können Sie neue Ideen haben, kreative Ideen, wenn Sie nicht in der Lage sind, die nicht mehr funktionierenden Ideen, die Sie haben, gehen zu lassen?



Aber Sie lieben die alte, nicht mehr funktionierende und nutzlose Weise, um die Dinge zu tun. Sie lieben dies. Sie denken: "Das ist meine Weise, die Dinge zu tun. So mache ich die Dinge immer. Das ist die Weisheit, die Dinge zu tun".

Was auch immer Sie denken. Sie können auch auf viele Dinge in der Welt schauen, auf diese kleinen Geschäfte. Oftmals geschieht die größte Entwicklung bei diesen Leuten, wenn diese alles verlieren. Das ist das Beste, was diesen passieren kann, ist zu verlieren. Dann werden diese wach, um eine neue Lösung zu finden. Wenn Sie nicht verlieren, gewinnen Sie nicht.

Es ist der Gedanke, dass sie in einem sehr komfortablen Bereich leben. Ständig mit Änderungen leben: das ist die Art, sich zu entwickeln, das ist die Weise, um frei zu leben, das ist die Weise, um mit Offenheit zu leben. Der Wille, jeden Moment zu ändern, jeden Moment. Jeden Moment und jede Situation im Leben. Dies bedeutet, verlieren zu wollen, in jedem Augenblick und in jeder Situation im Leben.



Der Wille, zu verlieren. Der Wille, zu verändern. Der Wille, zu finden. Der Wille, zu erzeugen.  
Dies ist, was passieren wird, und das ist, wie wir unser Leben leben sollten. Und natürlich ist es bei dem Gefühl von Vertrauen, wie ich denke sehr wichtig, dass Sie sich selbst vertrauen.

Ich bin sicher, Sie werden dies finden. Jeder wird dies finden. Wie könnten Sie dies nicht finden, wenn Sie Samantabhadra in sich haben? In Ordnung?



## Offenheit ist die letztendliche Liebe

<https://www.youtube.com/watch?v=4bXcVgS8HaE>

Zum Beispiel bei der Emotion der Liebe zwischen zwei Menschen. Manchmal erhöht sich in Beziehungen die Emotion der Liebe: "sssss". Am Wochenende erreicht sie den höchsten Punkt. Und nach Montag fällt dies ab. Warum ist dies am Wochenende so hoch?

Wahrscheinlich durch die Gedanken am Donnerstag und am Freitag. Diese dachten an eine mögliche Trennung. Insbesondere eine/r dachte daran, den anderen zu verlassen und so weiter. Und es gibt hier viele Schwankungen.

Die Qualen sind am Freitag und Donnerstag aufgetreten, deshalb ist das Wochenende mit Liebe aufgefüllt. Diese erhöhte Liebe hat nichts mit der wahren Bedeutung der Liebe zu tun. Sie hat mit dem Konflikt, Qual und Angst zu tun, so, dass Angst, Qual und Konflikt dieses künstliche Gefühl der Liebe erzeugen. Dieser Liebe dort.



Deshalb: mögen Sie diese künstliche Liebe? Diese Art von künstlicher Liebe? Sie mögen diese nicht. Und Sie würden diese nicht haben, wenn Sie diese Probleme nicht gehabt hätten. Es wäre auch ein normales, spielerisches Wochenende. Keine intensive Emotion der Liebe, bei der die Leute wahrscheinlich Leidenschaft mit einbringen. Sie brauchen eine Leidenschaft.

Diesbezüglich sehen dies die Leute im Westen wahrscheinlich als eine gute Emotion an. Sie brauchen die Leidenschaft in einer Beziehung. Sie brauchen es, zu Schreien und zu Lieben. Sie müssen alle diese Gefühle haben, sonst macht dies keinen Spaß, richtig? Keinen Spaß in der Beziehung. So gibt es dieses Gefühl der Liebe, wenn dieses Gefühl der Liebe nicht notwendig ist.

So hat auch in den Lehren der Liebe, die Idee, dass irgendjemand vielleicht jemanden liebt, an einem gewissen Punkt vielleicht keinen Platz. Wenn Sie diesbezüglich niemanden



hassen. Wenn Sie sich mit etwas nicht unwohl fühlen. Warum sollten Sie sich entspannen? Warum sollten Sie versuchen, sich zu verbinden, wenn das Getrenntsein nicht in Ihnen existiert? Warum sollten Sie versuchen, jemanden zu lieben, wenn Sie kein Problem haben, sich mit jemandem zu verbinden? Warum müssen Sie sich so viel Mühe geben, jemanden zu lieben, wenn Sie niemanden hassen?

Deshalb ist die Offenheit selbst als die letztendliche Liebe bekannt. Wenn jemand sehr offen zu Ihnen ist, können Sie auch sagen: "Diese Person liebt mich". Weil diese Person zu Ihnen offen ist und die Offenheit das letztendliche Gefühl der Liebe ist.



## Lösen Sie Ihre Identitäten auf

<https://www.youtube.com/watch?v=c9yGuRwpZ2c>

Sie identifizieren sich mit Ihren Genen. Sie identifizieren sich mit Ihrem Auge. Sie identifizieren sich mit Ihrem Fingerabdruck. Sie identifizieren sich mit Ihrer Sozialversicherungsnummer. Sie identifizieren sich mit Ihrem Geheimcode. Sie identifizieren sich mit Ihrem Passwort, welches wir die ganze Zeit vergessen. Sie sind beschäftigt, sich mit vielen Dingen zu identifizieren. Und dies alles hat sich entwickelt, vielleicht gab es vor langer Zeit diese Art von Dingen nicht.

Jedes Jahr gibt es mehr ein Gefühl davon, wie Sie sich selbst identifizieren. Es ist sehr eindeutig zu sagen, wer Sie sind: "Ich bin...". In diesem Land ist die Sozialversicherungsnummer wahrscheinlich eine große Sache. Richtig? Sie identifizieren



sich mit dem Verlust. Sie identifizieren sich mit der Qual. Sie identifizieren sich mit dem Konflikt.

Oder Sie können das Gegenteil machen, Sie können mit der inneren Zuflucht identifizieren. So ist zwischen zwei Identitäten die innere Zuflucht besser. Im Hinblick auf die Identitäten sind beide gleich. Sie identifizieren nicht. Sie verstehen? Identifizieren. Identifizieren mit Qualen, Identifizieren mit der Essenz, der Zuflucht. Was ist besser? Die Zuflucht ist besser.

Aber das Identifizieren kann nur durch Gedanken gemacht werden. So ist der Gedanke immer noch da. Er macht einen besseren Job, aber er ist immer noch da. Er ist in einer anderen Uniform vorhanden. In Ordnung? In anderen Meinungen ist er hier.

So ist am Ende zu sagen, dass das Identifizieren mit diesem auch zu gehen hat. Am Ende sollte jede Identität gehen.



## Dieser Moment ist wunderschön

<https://www.youtube.com/watch?v=9tpmGA03-v8>

Wenn Sie diesen Raum fühlen, sind Sie in der Lage, Ihre Meinung zu ändern. Ansonsten ist ein neues Auto — ein Auto, das Sie lieben — der Ruin von jemanden, eine große Sache. Aber, wenn Sie Raum fühlen können Sie sagen: "Es ist wahr. Es ist richtig, aufgebracht zu sein. Es ist richtig, wütend zu werden. Du hast ein Recht, dieser Person etwas Unrechtes anzutun. Du hast ein Recht, diese Person sauer zu sein".

Alle 'richtigen Dinge' können verursachen, dass Sie total leiden. Es ist total Falsch für Sie, wenn Sie diese 'falschen Dinge', was andere Leute denken, verwirklichen. Oder Sie können sagen: "Es ist in Ordnung". Das bedeutet, dass einige Leute denken: "Was stimmt bei Ihnen nicht?" Sie können sagen: "Ich erfreue mich jetzt an meinen Falsch gemachten Dingen. Endlich mache ich plötzlich falsche Dinge in meinem Leben, die wunderschön sind. Die



Entscheidung, anderen falsche Dinge anzutun, ist für mich jetzt wunderschön. In  
Ordnung?"

Auto-Geschichte: Wir bekamen auch ein neues Auto und Tsering ist sehr vorsichtig. Sie ist eine vorsichtiger Autofahrerin, als ich. Aber sie hatte auch einen kleinen Unfall und ruinierte es. Als sie mir dies sagte, dachte ich zuerst: "Upps. War das vielleicht unser neues Auto?" und ähnliches. Und natürlich war ich sofort gewahr auf mein Gefühl, dass mein neues Auto ruiniert ist. Aber gerade in diesem Moment wurde ich gewahr und sagte nur: "Gut. Ist in Ordnung. Bist du in Ordnung. Seid Ihr beide in Ordnung? Mach dir keine Sorgen darum. Dies ist ein Auto, da spielt dies wirklich keine Rolle".

So diesbezüglich nur in der Lage zu sein, sich darauf bewusst zu sein, in der Lage zu sein, auf diese Weise zu antworten, macht mich glücklich. Diesbezüglich ist dies etwas Konstantes, eine dauerhafte Erfahrung im Leben. Es ist leicht, in einer Beziehung ist es leicht, sich diesbezüglich aufzuregen. Diesbezüglich ist es für uns alle in einer Beziehung



sozusagen leicht, diesbezüglich all den Frust und die Qualen, die wir in der Welt nicht gut ausdrücken können — gegenüber den Stärkeren, die keine Rücksicht nehmen — bringen wir zueinander zum Ausdruck. Wir machen dies, als Ehepaar, die ganze Zeit.

Und dann ist es diesbezüglich immer ein nettes Gefühl, wenn ich dies fühle. So ist dies wahrscheinlich irgendwie weder richtig noch falsch. Es gibt hier ein inneres Gefühl, das weder zu Störungen führt, noch verletzt. Es bringt keine Störungen auf eine Weise, dass in jedem Moment ein Umstand ist.

Dies ist zum Beispiel nicht damit zu vergleichen, wenn jemand gestorben ist. Die Leute sind nicht in der Lage, diesen am Leben zu halten. Also, was ist richtig oder falsch? Ist es richtig, jemand am Leben zu halten, der sterben möchte, sterben muss und bereit ist zu sterben, bloß, weil wir eine bestimmte Technik haben? Oder ist es richtig, ihn gehen zu lassen? Wir sind mit diesen Fragen die ganze Zeit konfrontiert. Was ist richtig oder falsch? Manche



Leute denken, dass es richtig ist, gehen zu lassen, manche Leute denken, dass es richtig ist, zu erhalten. Dies ist irgendwie "...".

So ist die wichtigste Sache in jeder gegebenen Situation, dass Sie nicht leiden, dass Sie kein Leiden erzeugen. Ich denke, dies ist mehr ein Ort, um zu definieren, was richtig oder falsch ist, als intellektuell. Wenn Sie in jeder Handlung kein Konzept haben, dass Sie sofort gewahr und in der Zukunft gewahr sind, bringt dies grundsätzlich Disharmonie und Leiden. Das ist mehr ein Ort, um über richtig und falsch zu denken.

Dann ist dies das, was ich denke. Und ich erkenne sehr oft, dass das, was ich denke, richtig oder falsch ist. Sehr oft erkenne ich etwas, das ich denke, das in diesem Moment falsch ist. Vielleicht etwas genauer durch diesen Moment, diese Situation. Sehr oft. Weil meine Gedanken von dem Moment getrennt sind, kann meine Beurteilung mit etwas, was in der Vergangenheit passiert ist, zu tun haben, oder mit der Angst vor der Zukunft, ist nicht fähig, den Moment zu sehen.



Der Moment braucht nicht die Erwartung der Angst, die Hoffnung auf die Zukunft und die Angst aus der Vergangenheit, um den Moment zu beurteilen. In irgendeinem Moment könnte es gut sein, so wie es ist. Wenn Sie nicht in der Vergangenheit und der Zukunft sind, ist dies wunderschön. Jeder möchte das jetzt.

Gerade jetzt, schauen Sie in diesem Moment auf Ihr Leben, schauen Sie auf alle anderen. Was wollen Sie mehr? Es kann nicht besser sein. "Dies kann mich nicht betreffen". Ich weiss, Sie denken: "Du kennst mein Leben nicht", oder so etwas. Sie könnten denken: "Sie haben keine Ahnung von meinem Geschäft, wie mein Geschäft läuft. Sie haben keine Ahnung, dass ich einige Zweifel über meine Gesundheit habe. Sie haben keine Ahnung von meiner Beziehung". Job, Sicherheit, ich weiss, Sie können eine Menge solcher Gedanken haben. Aber das sind Gedanken.



Das ist der entscheidende Punkt, Ihre Gedanken. Es ist nicht dieser Moment. Dieser Moment, was ist falsch an diesem Moment? Es gibt nichts Falsches an diesem Moment, er ist wunderschön. Machen Sie eine Pause, ruhen Sie. Erlauben Sie neue Gedanken, kreative Gedanken. Erlauben Sie Freude. Seien Sie jetzt in diesem Moment. Wenn sie an diesem Ort sind, ist dieser Moment nicht nur gut, aber dieser Moment kann Ihnen mitteilen, wie auch gute Momente in der Zukunft kommen können. Dieser Moment kann Ihnen mitteilen, wie viele schöne Momente Sie in der Vergangenheit hatten. Wenn sie durch diesen Moment sehen, werden Sie das Licht sehen. Das ganze Licht, das Sie in der Vergangenheit hatten. Sie werden fähig sein, Ihr ganzes zukünftiges Licht zu sehen, weil Sie in diesem Moment Licht sind. Sie verbinden sich, Sie sind verbunden.



## Geben Sie Ihre Absicht niemals auf

<https://www.youtube.com/watch?v=4LXIZ6EOJ0k>

Eine gewisse Weise von Helfen, ist die Dinge ausgehen zu lassen. Lassen Sie Dinge ausgehen. Setzen Sie diese immer in Ruhe ein. Dies geht immer um eine Frage, die bleibt, wann immer ich etwas wie dies sage. Es scheint das Verlieren einer Motivation für etwas im Leben. Ich denke, es ist sehr wichtig, darauf zu achten, nicht die Motivation zu verlieren, zu leben, die Motivation, etwas zu tun, die Motivation, zu helfen, die Motivation, soziale Veränderungen und solche Dinge einzubringen. Ich denke, dies ist sehr wichtig.

Ich glaube wirklich, dass wir nicht aufgeben können. Der Hammer-Hai von Ihrer Liebe, das ist ein Leben. Das ist ein Leben, das ist ein Wert, Sie können dies nicht aufgeben. Aber was Sie aufgeben können, ist Ihre Qual, die Ihnen nicht dient. Die ganze Sache ist der Dienst und die Qual wird damit vermischt, das ist das Problem.



Das ist die Verantwortung von jedem Einzelnen, solche große Lehren, wie das Dzogchen, zu haben und sehr oft darüber zu reflektieren. Und wir sind glücklich. Ich bin glücklich, dass ich die ganze Zeit darüber reflektiere, es in meinen eigenen Gedanken teile, es von Leuten zu hören. Und es gibt große Lehren, die uns helfen können, dies einfach auszufüllen.

Aber es geht nicht darum, Dinge aufzugeben, diesbezüglich Dinge aufzugeben, weil die Tendenz dazu besteht, wenn Sie müde sind. Diesbezüglich haben wir an einem anderen Tag darüber gesprochen, wann wir diesbezüglich nicht in der Lage sind, aufzugeben. Und ich sage dies immer, denke dies immer, schlage dies immer neunmal vor.

Das, was ich meine, ist, das ich klarstellen will, dass das was ich meine diesbezüglich zu verlassen, aufzugeben oder so etwas ist. Was ich meine ist nicht, die Aufgabe völlig zu verlassen oder aufzugeben. Ich denke nicht, dass man die Aufgabe jemals aufgeben sollte.



Weil zu jeder Zeit, wenn Sie in einer Gruppe eine Aufgabe sehen, hat die Aufgabe einen Wert, so dass Sie den gleichen Wert fühlen. Dies sollte nicht aufgeben werden. Man sollte dies niemals aufgeben.

Aber dies wird vermischt mit der eigenen Qual. Und wenn Sie unter Umständen in einer Situation sind, in der Sie nicht wissen, was zu tun ist, dann machen Sie eine Pause. Trennen Sie sich von der Qual, aber nicht von dem Zweck der kollektiven Aufgabe oder der kollektiven Aufgabe, die auch Ihre individuelle Aufgabe ist. Sie mögen die Gruppe, weil diese die kollektive Aufgabe bekommen hat. Diese Aufgabe sollte niemals aufgegeben werden, ist niemals aufzugeben.

Gehen Sie unterschiedliche Wege. Vielleicht können Sie dies auf eine andere Weise besser machen. So ist dies das, was ich sage. Also wenn ich was über den Friedhof sage, scheint dies manchmal wie das, was Sie auch immer wissen. Wie zum Beispiel: Durch die Rücksicht



darauf, diese Tasse abzusetzen, zerbricht diese, während Sie diese absetzen, trotzdem. Das ist diesbezüglich deprimierend.

Ich liebe es, auf Dinge Rücksicht zu nehmen. Aber ich bin offen wenn es zerbricht, weil ich mich selbst nicht zu sehr mit dieser Tasse identifizieren will. Das ist meine Aufgabe. Nicht nicht erfreuen, aber sich nicht damit identifizieren. Weil, wenn ich mich damit identifiziere, leide ich und werde nicht in der Lage sein, mich daran zu erfreuen.

Es gibt so viele Dinge, wenn Sie sich umschauen, gibt es sehr viele Dinge, welche die Leute nicht schätzen können, um ihr Leben zu genießen. Weil sie diese haben und sich damit identifizieren.



## Angeleitete Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=tKL20kAnRPQ>

Bringen Sie Ihre volle Aufmerksamkeit nach innen. Seien Sie sich Ihrem Körper gewahr. Seien Sie sich der Unbewegtheit Ihres Körpers gewahr. Fühlen und verbinden Sie sich mit dieser Ruhe in Ihrem Körper. Seien Sie sich nun der Stille in Ihrer Sprache gewahr. Fühlen Sie die innere Stille. Spüren Sie ein Gefühl von tiefem Frieden in dieser inneren Stille. Verbinden Sie sich damit, ruhen Sie darin. Nach und nach werden Sie sich der Weite in Ihrem Herzen gewahr. Fühlen Sie sich und seien Sie wie ein Himmel, ein kristallklarer Himmel in der Wüste. Seien Sie sich diesem Raum in Ihrem Körper gewahr, in jeder Zelle in Ihrem Körper. Insbesondere überall dort, wo Sie sich blockiert fühlen, nicht in der Lage sind, sich dem Raum gewahr zu fühlen. Bereiche von Ihrem Körper, in Ihrem Atem und Bereiche von Ihrem Geist.



Wenn Sie sich traurig fühlen, fühlen Sie den Raum in dieser Traurigkeit. Wenn Sie Angst spüren, fühlen Sie den Raum in dieser Angst. Nach und nach werden Sie sich dem unbegrenzten Raum in dieser Ruhe gewahr, dem Erscheinen von Gewahrsein in dieser Stille, einer Wärme in dieser Weite. Drei innere Zufluchten: 'bön ku', 'dzok ku', 'tül ku'. Grenzenloser heiliger Raum, reines Gewahrsein und echte Wärme. Spontane, mühelose Präsenz von Wärme. Seien Sie sich diesen drei Zufluchten gewahr.

Wenn sie gewahr sind, seien Sie völlig mit dem Erkennen, Vertrauen und der Gewissheit, dass die Früchte bereits hier sind, in diesen. Der Erfolg ist bereits hier. Das Ergebnis ist bereits hier. Suchen, sehnen und warten auf irgendetwas ist nicht mehr notwendig, es ist hier. Fühlen Sie Sicherheit mit dem Gefühl, dass die Früchte in diesem Moment in Ihnen manifestiert sind.

Wenn Sie nicht vollkommen in diesem Zustand sein können, dann seien Sie gewahr, dass Ihre Verbindung bereits hier ist. Spüren Sie das Gefühl der Zuflucht wie ein Priester, ein



Mönch, der nach Buddha ruft oder ein Schamane nach dem heiligen Berg. Wenn diese Menschen diese Wesen oder vielleicht diese Natur treffen, wie würden diese sich fühlen? Etwas, auf was sie für eine lange Zeit, ein ganzes Leben, warteten, treffen sie unerwartet. Unvorstellbare Freude, eine spontane Hingabe. Wirkliche Frucht, wirklicher Fruchtgenuss, ein wirkliches Ergebnis, ist bereits hier.

Insbesondere diejenigen, die in der Idee gefangen sind, stecken zu bleiben, keine Bewegung fühlen, kein Wachstum fühlen, keine Entwicklung fühlen, kein Finden bemerken. Dies ist hier gewachsen, vorzufinden, vollkommen vorhanden. Spüren Sie dieses Erkennen, spüren Sie das Gefühl von dem Ansiedeln und Einnehmen.

Jetzt sind sie für einen Moment auch diesen innerlichen oder inneren Zufluchten gewahr, diesen inneren Qualitäten, ein Zustand des reinen Bewusstseins. Dies ist nicht nur ein passiver Zustand von unserem Geist, es ist die Quelle aller Qualitäten: Klarheit, Inspiration, ein Feuer treibt Kreativität, erleuchtete Aktivität, an. Der Antrieb für sozialen Wandel.



Seien Sie gewahr, wie viel man kann; wie viel Veränderungen Sie in dem Leben der Menschen, in Ihrem eigenen Leben, aus dieser Offenheit sehen; wie viele Verbindungen, Erkenntnisse und Verwirklichungen Sie durch dieses Gewahrsein gemacht haben; wie viele Konflikte, Qualen und Herausforderungen Sie in dieser Wärme untergebracht und geheilt haben. Das ist der Nachweis, dass es nicht passiv ist. Dies ist eine Kraft, ein Umwandler, ein Lebens-Veränderer. Wenn man die Änderungen und Umwandlungen in vollem Umfang verwirklicht, geschieht dies mühelos und natürlich.

Wenn wir manchmal kämpfen, dass diese Feuer nicht kommen, bedeutet dies, dass wir nicht vollständig verbunden sind. Das heißt, manchmal ist es okay, das Feuer zu erkennen; sich an dem Feuer zu beteiligen; dem Feuer erlauben, Zeuge zu sein; das Feuer zu kultivieren; Schritte von Aktionen mit dem Feuer zu unternehmen; Zeuge von Veränderungen mit dem Feuer zu sein und die Umwandlungen mit diesem Feuer und Antrieb zu sehen.



Aber zu anderen Zeiten brauchen Sie nichts tun. Sie sehen, es ist passiert. Sie sehen Veränderungen in Ihrem Leben. Sie hören Ihre erleuchtete Stimme, Sie sehen Ihre erleuchteten Aktivitäten. Sie fühlen, Sie haben und Sie sind in diesem Zustand des reinen Bewusstseins.



## Was ist richtig und was ist falsch?

<https://www.youtube.com/watch?v=bbdX7rLe5Nc>

Wir müssen auch bedenken, dass wir tief im Inneren manchmal eine Vorstellung davon haben, wie die Dinge sein sollten, richtig? Das ist das, worüber wir sprechen. In bestimmten Situationen, wenn Sie diesbezüglich fühlen: "Was ist meine Vorstellung von einer richtigen Organisation oder Funktion einer Gruppe?" Dass Sie Teil davon sein wollen, dass Sie Dienste anbieten wollen. Und Sie sehen Menschen, die Schwierigkeiten haben und kämpfen. Manchmal, ist dies leider unvermeidbar, richtig?

Ich sehe das die ganze Zeit. In der Tat kann ich als Lehrer reisen, vierundzwanzig Stunden auf dem Flughafen schlafen, mein Flug kann ausfallen, meine Nahrung kann fehlen, in der Einreise steckenbleiben. Ich weiss nicht, gerade wenn ich an das Schlimmste, an alles, denke, habe ich kein Problem damit.



Aber wenn die Leute kämpfen, tut dies weh. Es ist nicht nur zu sehen, wie diese kämpfen. Es ist nicht nur das, es tut mir weh. Es ist aber auch darüber, wie diese kämpfen. Deren Kampf zu sehen, wie sie dies diesbezüglich ausdrücken. Ich kann mich auf diese Qual beziehen, über die sie reden. Also, was machen Sie in solchen Situationen? Manchmal haben Sie Okay zu sagen. Sie können nicht so viel über die kollektive Sache denken, Sie können mehr über individuelle Dinge denken, Sie können über sich selbst denken, was Ihre Rolle in dieser Situation ist. Seien Sie nicht so besorgt darüber, wie die Gruppe sein sollte, wie sich die Gruppe verhält, oder so etwas.

Was ist Ihre Rolle? Es ist besser, wenn Sie dies auf sich selbst reduzieren. Was wir wahrscheinlich normalerweise machen, wenn wir Qualen fühlen, ist, dass wir dies nie auf uns selbst reduzieren, dass wir Qualen fühlen. Auch wenn wir kollektive Qualen spüren, fühlen wir diese in uns selbst. So dass, wenn Sie reduzieren und auf die Situation schauen, sagen: "Ich wünsche das für die Gruppe". Wenn Sie eine positive Sicht auf die Gruppe behalten, glaube ich, dass wenn Sie ursprünglich an die Gruppe glauben, Sie diese Position



behalten. Und Sie wissen, dass jeder von diesen versucht, das Beste tun, Sie wissen das auch. Aber dort zuletzt, das wissen Sie auch. Also, was Sie tun können, ist zu sagen: "Ich möchte nicht mehr dazu beitragen in dieser Situation. Vielleicht ist es Zeit für mich, zurückzutreten. Oder es ist nicht die Zeit für mich, zurückzutreten, sondern mehr Raum zu erhalten. Vielleicht ist es Zeit für mich, mich auf meine eigenen Ideen einzulassen". Meine eigene Anschauung arbeitet mit den anderen Meinungen, was die Gruppe will oder mit dem, was eine unverantwortliche Person will.

Ich kann mehr zu Diensten sein, wie ein französischer Mönch sagte: "Er ist dort, um seiner Heiligkeit damit zu dienen, was seine Heiligkeit wünscht oder was das Kloster braucht". Nicht für das, was das Individuum will, mit dem Sie Konflikte haben und Sie nicht kämpfen wollen. Vielleicht, wenn es möglich ist und der Raum da ist, ist dies ein schöner Raum, um zu sagen: "Ich bin hier, ich mache den ungebunden Dienst, den ich zu tun habe. Ich sehe ein Problem, diese Person macht einen Fehler. Ich habe mehr Erfahrung in der Organisation. Ich habe keine solchen Dinge mehr zu sehen. Aber es ist gut, es ist okay. Es



ist in Ordnung, einige Fehler zu machen". Und Sie sind immer noch in der Lage, zu helfen und zu dienen. Ich denke, dies ist auch wichtig. Ich finde es sehr wichtig, dies zu tun.

Denn im Westen bleiben die Leute in Ideen stecken, was richtig und was falsch ist. Bei Falsch und Richtig gibt es zu starke Meinungen, welche die Leute haben. Es gibt hier kein Falsch und Richtig, dies sind alles begleitende Umstände. Gerade, wenn wir manchmal eine starke Meinung davon haben, was Falsch ist, ist dies das Falsche. Das ist falsch, das ist mit Sicherheit die falsche Weise, das Festmachen von der falschen Sache. Sie machen nichts dadurch fest, dass Sie das Falsche sehen. Sie machen falsche Dinge dadurch fest, indem Sie eine Möglichkeit sehen, um eine Lösung zu finden.

Sehen Sie dies nicht schlecht an, sehen Sie dies als eine Möglichkeit an, das ist das, was erfolgreiche Leute tun. Diese rennen vor Schwierigkeiten nicht davon, diese sind begeistert davon, mit Schwierigkeiten zu arbeiten. Diese lieben es, eine Lösung zu finden. Diese lieben es, eine Lösung zu finden, weil das Finden einer Lösung sehr aufregend ist. Diese



sind begeistert davon, zu versuchen, eine Lösung zu finden, deshalb richten diese nicht soviel Aufmerksamkeit auf das, was nicht funktioniert. Deshalb gibt dies etwas Raum.

Wir machen dies auf die gleiche Weise, wie in der Dzogchen-Praxis. Verzichten: das bedeutet, wegzugehen, dies gehen zu lassen. Umwandeln: Eine Lösung finden, indem man mehr Raum einbringt. Oder zu sehen, dass alles, was dort geschieht, es das Richtige ist, was geschieht. Diese Gruppe braucht es, durch diese Situation zu gehen. Sie können daran teilnehmen. Machen Sie Ihren Teil vom Job am Besten, lassen Sie die Gruppe durchgehen, wo Sie durchzugehen hat. Dies ist bei dem Dzogchen.

Dies ist nicht so schlimm, wenn Sie ein wenig mehr Gefühl von mehr Raum in die Situation einbringen. Vielleicht haben Sie auf eine gewisse Weise ein wenig von sich selbst gehen zu lassen, diesbezüglich etwas von Ihrer Rolle gehen zu lassen, zum Beispiel Ihre Identität von dieser Rolle gehen zu lassen. Die Absicht ist noch da, der Wille zu helfen ist noch da. Es ist, wie zu sagen: "Ich möchte helfen ohne den Titel. Ich möchte helfen ohne Lohn. Ich möchte



helfen ohne Anerkennung. Ich möchte helfen ohne ein existierendes Gefühl von dem Selbst.

So können Sie natürlich bei allem helfen, können richtig handeln, wie viel dies auch ist. Aber diese alle werden den Dienst durchführen. Irgendwie ist manches unnötig in dieser Situation, etwas, das Sie gehen lassen können. Speziell, wenn es auf den Dienst ankommt, geht es sehr viel nur darum: "Ich möchte jetzt helfen".

So ist dies eine Art davon, dass richtige Situationen und Umstände unterschiedlich sind, aber bei allem ist die Sicht diesbezüglich sehr ähnlich. Hier geht es weniger darum, zu versuchen, ein Gefühl von dem Selbst dorthin zu bringen. Sich nicht zu identifizieren, darum geht es insgesamt.



## Was identifizieren Sie mit jetzt?

<https://www.youtube.com/watch?v=us5qSMml9uQ>

Während der Meditation, wenn Sie uns über das sprechen lassen, mit was Sie sich jetzt identifizieren, so ändert sich dies, es ändert sich die ganze Zeit. Sie glauben, dass Sie ein Student sind; Sie haben das Gefühl, dass Sie jemand auf der Suche nach Arbeit sind; Sie glauben, dass Sie gerade eine Arbeit haben; Sie glauben, dass Sie jetzt verheiratet, Ehemann- und Frau, sind; Sie merken, dass Sie jetzt Vater oder Mutter sind. Dies ändert immer unser Identitäts-Gefühl.

Was ich hier sage, ist, dass zu jedem Moment, wann immer dies ist, es egal ist, was es ist. Wenn dies nichts ist, können Sie dies wie "Wow! Ich bin sehr glücklich, ich habe keine Identität zu diesem Zeitpunkt. Ich habe wenig Zeit, um mich ohne Identität zu genießen" ansehen. Das ist auf eine gewisse Art besser, als zu sagen: "Ich bin verloren, weil ich keine



Identität habe". In dieser Art von Identität, anstatt zu sagen: "Ich fühle mich verloren, weil ich keine Identität habe", sagen Sie besser das Gegenteil: "Wow! Dies ist eine großartige Gelegenheit, um in der inneren Zuflucht, in diesem grenzenlosen Raum, zu sein, weil ich, vor allem in diesem Moment, keine Grenzen habe". Sehen Sie es auf diese Weise.

Wie Sie in die Meditation eintreten und merken, dass keine Gedanken verdunkeln, fühlen Sie sich deswegen wunderbar. Sie können nicht nur eine Meditations-Sitzung, sondern vielleicht ein paar Jahre eine gute Meditations-Sitzung haben. Dann, eines Tag, ist dies leider vorbei. Etwas ist passiert, jemand ruft Sie an, was auch immer dieser sagt, sagen Sie: "Oh! Ist das für mich?" Jemand ruft Sie an, jemand, der das sagen muss. Eine Gruppe von Menschen muss Ihnen das sagen, Einzelpersonen müssen Ihnen das sagen. In diesem Moment wird Ihnen eine kollektive soziale Rolle zugewiesen, einige Erwartungen von Ihnen verlangt. Und Sie sehen dies auch als eine Gelegenheit an: "Es ist Zeit für mich, etwas zu tun. Wie kann ich das tun, was diese mich fragten, zu tun?"



Ebenso, wenn ich weniger damit existiere, wer ich bin, wenn ich mich weniger damit identifiziere, wer ich nicht bin, werde ich mehr manifestieren, wer ich bin. Wenn ich mehr manifestiere, wer ich bin, werde ich auch in dieser Situation einen besseren Job machen. Denn es ist jetzt ein Gefühl von einem starken Bedürfnis nach etwas. Aber Ihre Aktionen sind mehr in Richtung kollektiver Bedürfnisse oder die Bedürfnisse anderer ausgerichtet, was Ihrem Selbst zu manifestieren erlaubt. So nehmen Sie dies einfach wie es ist, als vollständig manifestiert.

Wie ich schon sagte, wenn Sie diesen Raum fühlen, fühlen Sie Liebe. Wenn Sie Liebe fühlen, werden Sie sich mit jemandem verbinden. Wenn Sie diesen Raum fühlen, fühlen Sie sich zuversichtlich. Wenn Sie sich zuversichtlich fühlen, fühlen Sie Verspieltheit. Wenn Sie Verspieltheit fühlen, werden Sie sehr viele Möglichkeiten sehen.



Was ist das Problem im Leben? Die Leute denken, dass Sie keine Möglichkeiten haben! Es gibt nur eine Option: zu leiden. Das ist, was einige Leute glauben. Sie denken nicht so, sie nennen dies nicht so. Das, was sie fühlen, ist: "Ich habe keine Wahl. Sie sind wirklich".

Der Raum stellt Möglichkeiten zur Verfügung. Der Raum sieht Positives in jeder Situation. Wenn Sie sich wütend fühlen, ist es positiv, dass Sie sich wütend fühlen. Es gibt viele Menschen, die ihre Wut nicht ausdrücken oder fühlen können. Es ist eine gute Sache, was ist das Problem damit? Es ist ein Ausdruck. Aber, wenn Sie sehen, dass Ausdruck von Wut auch eine Art von Heilung ist, halten Sie dies im richtigen Raum.

Der Grund, warum sie in der Lage sind, Ihren Ärger auszudrücken, ist, weil Sie eine bestimmte Menge an Raum bereithalten, um dies zu tun. Wenn Sie gesehen haben, dass dieser Ausdruck nicht schlecht ist, ist es in Ordnung und Sie behalten diesen Raum. Es wird sehr schnell entfernt. Wenn es sehr schnell entfernt wird, ergibt sich etwas anderes aus diesem. Diese Bewegung, das Erschöpfen, das Spiel, gebiert einen echteren Sinn für Liebe,



als die Liebe zuvor, die Sie vorgegeben haben, oder für eine Menge Anstrengungen, während Sie wütend auf jemanden waren. Es ist eine andere Art von Liebe. So denke ich, es ist gut, dies zu tun.

Vielleicht genau das Einfache, was ich versuche, hier zu sagen. Es ist wie, keine Identität zu haben, sehr schwierig ist, richtig? Wir befinden uns in Samsara. Vielleicht kann ich eine zweite Stufe der Identität oder eine unnötige Identität aufrufen oder es identifizieren. Dies sind die Begriffe, die ich benutze. Wenn das passiert, ist dies nicht dienlich. Sie tun nichts Gutes.

Wenn Sie versuchen, eine gute Beziehung haben, werden Sie keine gute Beziehung haben. Wenn Sie versuchen, etwas zu produzieren, werden Sie nichts Gutes erzeugen. Wenn Sie versuchen, kreativ zu sein, können Sie nicht gut kreativ sein. Wenn Sie versuchen glücklich zu sein, in dem Prozess, dies zu tun, werden Sie nicht sehr glücklich sein.



Aber natürlich bedeutet dies nicht, dass Sie sich nicht identifizieren oder nichts tun. Ich sage nicht: "Tun Sie das nicht". Weil Sie wissen: "Das ist meine Persönlichkeit, ich mache Dinge". Es ist nicht das "Ich mache dies nicht".

So sind die ganzen Praktiken nicht dafür, dass Sie sich selbst einfrieren. Alle Praktiken sind, um das Leben zu leben, das Leben zu manifestieren. Leben! Lebendigkeit. Nicht einfrieren, nicht kontrollieren, nicht anhalten. Nicht, dies nicht zum Ausdruck bringen. Nicht, dies nicht teilen. Nicht, dies nicht zu erzeugen. Das Gegenteil. Das ist das Leben. Aber an der richtigen Stelle, so dass Sie erfolgreicher und glücklicher sind und, was noch wichtiger ist, dass Sie vielleicht denken, dass Sie nichts zu verlieren haben.

Wenn ich... . Ich kann über eine persönliche Situation reden, so dass sich niemand angesprochen fühlt. Ich hoffe, niemand denkt: "Oh, er redet über mich ... er redet über mich ... . Ich rede nicht, nur um dies zu bestätigen: Ich spreche nicht über jemanden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass ich über Sie spreche, dann sind Sie richtig! So spreche ich in



diesem Beispiel über mich, als ein Vater. Ich bin ein Vater. Natürlich identifiziere ich mich damit. Aber ich bin mir sehr wohl bewusst, wie ich mich damit identifiziere. Und wie ich mich damit identifiziere, die 'Über-Identifizierung', ist das Wort 'Über-Identifizierung' weniger zu verwenden.

Okay, wir müssen irgendwie Definitionen finden. 'Über-Identifizierung'. Was ich mit 'Über-Identifizierung' meine, bedeutet, dass es nicht notwendig ist, sich so sehr damit zu identifizieren. Okay? Ist dies sinnvoll? Wir haben hier nur ein Begriff erzeugt, der für hier uns Sinn macht. Wenn ich mich, als ein Vater, 'über-identifiziere', werde ich sicher kein guter Vater sein. Während es meine ursprüngliche Absicht, mich als ein Vater zu 'Über-Identifizieren', ist, ein guter Vater zu sein. Das ist gegen meine ursprüngliche Absicht, meinen Wunsch, mein Ziel. Es geht in die andere Richtung. Es ist sehr wichtig, sich diesem bewusst zu sein.



Wenn Sie diesem bewusst sind, dann sagen Sie: "Okay". Zumindest, wenn die Leute schlau darüber denken, sagen Sie: "Dies funktioniert nicht! Dies arbeitet nicht". So habe ich meine Strategie ändern: "Okay, das funktioniert nicht". Ich habe nicht nur als ein guter Vater zu dienen, sondern ich kann mehr Konflikte fühlen. Ich kann mehr Konkurrenzkampf fühlen, ich kann mehr Herausforderungen zu fühlen. Ich kann mehr Qualen fühlen. So kann ich einen Teil meines Lebens verschwenden, wie ich ein Vater bin.

Anstatt dass dies mein Leben bereichert, schwächt es mein Leben. Das ist nicht das, was ich will. Weil ein Vater zu sein, ist nicht wie einen Hund oder eine Katze zu haben. Es ändert Ihr Leben. Alles, was Sie tun, tun Sie für Ihre Kinder. Ihr Urlaub, ein Haus kaufen, Ihre Bewegungen, es ist alles um diese herum. Es ist erstaunlich, wie viel Sie rund um die betreffende Person tun. Sicherlich weiss diese Person nicht, wie viel Sie für sie tun, wie Sie wissen.



Wir haben unterschiedliche Ansichten über die Eltern, nicht wahr? Wenn Sie sich nicht 'Über-Identifizieren', bedeutet dies, dass Sie ein größeres Gefühl davon haben, wer Sie sind. Nicht als Vater, jenseits eines Vaters! Lassen Sie uns dies auf diese Weise sagen: Jenseits eines Vaters haben Sie ein Gefühl dafür, wer Sie sind. Wenn Sie über dieser Person sind, kann diese Person viel besser die Rolle eines Vaters spielen.

Weil sie vielleicht eine vollständige Verbindung mit der inneren Zuflucht hat, vielleicht, weil sie Qualitäten von der Zuflucht hat. Weil sie viel mehr Platz hat. Sie hat viel mehr Gewährsein. Sie hat viel mehr Wärme.

Jemand sagte mir einmal, als wir im Gespräch über Humor waren. Ich sprach darüber Humor zu haben, ich sprach darüber Humor in der Familie oder so zu haben und es gab einen Kerl dort, der sagte: "Ich kann mir nicht vorstellen, meinem Vater einen Witz zu erzählen". Ich war sehr schockiert, weil es schwierig ist, sich vorzustellen, welche Art von Beziehung diese haben!



So geht es auf die gleiche Weise rund um den Vater und das Kind. Also, was immer Sie erwägen zu tun, Sie werden dies besser machen, indem Sie sich nicht damit 'über-identifizieren'. Als Rolle, als eine Rolle in der Beziehung mit dem Kind, als eine Rolle bei der Arbeit, werden Sie diese besser spielen. Aber das Wichtigste in dieser Lehre, ist es, nicht über die Rolle und die Verantwortung zu sprechen.

Das ist meine Ausgabe, zusätzliche Interpretation, dieser Lehre für die samsarischen Menschen. Diese spricht nur über die Selbstverwirklichung. Dort gibt es keine Gespräche darüber, Vater oder nicht Vater zu sein. Aber ich habe dies hinzugefügt, weil das meine Art ist, wie ich es als ein Vater verstehe. Unsere Weise, dies als Menschen zu verstehen, welche die Absicht haben zu arbeiten, um bei dem sozialen Wandel und solchen Dingen, zu helfen. Weil das gleiche Prinzip gilt.



Wenn man hier über den Bardo spricht, geht es nicht um die Kinder, das Projekt oder eine Organisation. Es geht nicht um irgendetwas, es geht um Sie. Sind Sie frei von Ihren Gedanken? Sind Sie frei von Ihrer Angst? Dieser Punkt ist von seiner Natur nicht eingeschränkt.

Sie brauchen nicht viele Menschen zu behandeln. Es bleibt nur eine Person übrig, die behandelt wird. Die schwierigste Person. Und die Person, die Sie zuletzt auf die Liste gesetzt haben, mit dieser haben Sie es zu tun. Diese Person hätte die erste auf der Liste gewesen sein können, und der Rest der Liste hätte sich von selbst aufgelöst. Aber wie sie die letzte auf der Liste ist, und Sie denken, dass Sie sich zuerst um viele, die zuvor auf dieser Liste sind, kümmern müssen, aber Sie dies nicht tun können, da der Letztere derjenige ist, der diese Liste erstellt. Der Ersteller der Liste sollte zuerst behandelt werden, nicht die Liste.



Haben Sie dies zur Kenntnis genommen? Wenn Sie die Liste behandeln, was Sie bei der Erstellung einer Liste behalten. Wie oft haben Sie eine 'To do'-Liste geschrieben? Haben Sie das gemacht? Haben Sie dies gemacht? Haben Sie das Gefühl, dass Sie dies vollständig gemacht haben? Alles auf dieser Liste, was sie kennen, haben Sie das Gefühl, dass Sie dies getan haben? Sie wissen, Sie haben es nicht getan. Haben Sie das Gefühl, dass Sie eines Tages die Liste beenden? Nein. Wie wollen Sie die Liste fertigstellen? Wenn Sie mit dem Ersteller der Liste fertig sind. Dann gibt es keine Liste mehr. Sie sind befreit, Sie sind davon befreit, die Liste zu machen.



## Weisheit der Stille

<https://www.youtube.com/watch?v=sHcZSLUSzu8>

In der Lehre heißt es "...", wobei "...", soviel wie sprachlos bedeutet, sozusagen auf 'sprachloser' oder 'klangloser' Weisheit basierend. Es bezieht sich auf eine Weisheit. So bezieht sich dies nicht nur auf die Abwesenheit von Klang und auf die Stille, es bezieht sich auf Weisheit. Aber die Abwesenheit von Klang, welche das Leuchten enthält, was das Gewahrsein auf die Stille enthält, bezieht sich auf eine Weisheit — Die Weisheit der Stille.

Ich finde, das ist irgendwie großartig. Wenn wir die Stille praktizieren, denke ich, dass dies irgendwie eine großartige Information ist, die uns sehr eindringlich daran erinnert, bei der Praxis der Stille nicht nur still zu sein, sondern sich dieser Stille gewahr zu sein. Und dies ist auch, den richtigen Unterschied zu spüren. Wenn Sie sich dieser Stille gewahr sind, fühlt



sich dies wirklich großartig an. Sie fühlen sich gut, fühlen sich verbunden, fühlen sich ausgeruht und fühlen Heilung.

In gewisser Weise ist jeder Moment der Stille wie das Finden eines neuen erleuchteten Sprachschatzes. Die Worte, die Sie niemals zuvor gehört oder gedacht haben: "Bumm, das ist kein normales Wort von meinem Ego, keine Auswahl von meinem Sprachschatz". Ein neuer Sprachschatz, ein neues Wörterbuch, hat sich geöffnet. Eine neue Poetik ist geöffnet. Eine neue Kommunikation hat sich eröffnet, welche eine gewisse Art von ausgesprochener Klarheit enthält, Direktheit, Freundlichkeit. Die Kommunikation diesbezüglich ist sehr viel umfangreicher.

Wie oft merken wir, dass wir versuchen, so nett zu jemanden zu sein, aber niemand kümmert sich um Ihre Nettigkeit. Zu anderen Zeiten versuchen Sie gemein zu sein, aber die Leute lieben es, was Sie zu sagen haben. Dies hat nichts mit dem Ton der Stimme zu tun,



auch nicht mit der Wahl der Worte, sondern es hat einiges mit der Echtheit der Weise, von der es kommt, zu tun. Diesbezüglich hören Sie einige Leute, die so sanft, schön und nett reden, oder etwas wie dies. Wenn Sie solche Dinge hören, kümmern Sie sich auch nicht darum. Es hört sich nett an, aber die Quelle hat einige Probleme. Manchmal sagt jemand was, das irgendwie pöbelartig zu sein scheint, nicht gerade freundlich erscheint, aber Sie sind begeistert darüber.

Warum? Es hat nichts mit den Worten, sondern irgendetwas mit der Quelle zu tun, weil diese Person wahrscheinlich mehr mit der Quelle verbunden ist, verbunden mit dem tieferen Gefühl der Stille, der Quelle der Stille. Es spielt keine Rolle, was diese Person redet. Das, was diese Person redet, scheint sinnvoll und hilfreich zu sein. Es scheint, dass man einen Bezug dazu haben kann, davon angezogen sein kann.

So steht die Abwesenheit von Bewegung im Zusammenhang mit der Weisheit. Die Abwesenheit von Klang steht im Zusammenhang mit der Weisheit. Die Abwesenheit von



Gedanken steht im Zusammenhang mit der Weisheit. Deshalb stehen die gedankenlose Beziehung zu der Weisheit, die sprachlose Beziehung zu der Weisheit, die bewegungslose Beziehung zu der Weisheit, alle mit der Weisheit im Zusammenhang. Deshalb nennen wir 'Drei Tore' die Tore zu dieser Weisheit.

Aber es geht nicht nur darum, ruhig zu sein. Was ich zu sagen versuche, ist, nicht nur darüber, ruhig zu sein. Die wichtigste Rolle an diesen drei Orten spielt das Gewahrsein. Nicht die Abwesenheit von Aktionen, Bewegung, Rede und Gedanken, sondern das Gewahrsein. Der Grund, warum ich dies betone, ist, weil hier eine gute Gelegenheit vorhanden ist, dass die Leute nur ruhig sind und nicht gewahr auf dies.

Wenn Sie wie ein Berg oder ein Museumswächter sind, ist es besser, den ersteren als den letzteren zu begraben. Oder finden Sie einen guten Job als Museumswächter. Zumindest werden Sie bezahlt und brauchen für die Stille nicht bezahlen.



In Ordnung, Sie fliegen alle hier ein, haben Qualen beim Flug, Qualen im Rückzug, und sind dabei still. Nicht sehr ertragreich, richtig? Ist das sinnvoll? Mmh. So gibt dies auf gewisse Weise einen Sinn, der eine Art von Verbundenheit zu sein scheint. Eine richtige Art von Verbundenheit. Wir suchen die Verbindung. Wir suchen die Verbindung: Das Kind sucht die Verbindung zu der Mutter. Das Gewahrsein sucht die Verbindung zu der Basis. Diesbezüglich gibt es hier etwas wie eine Verbindung, so dass wir die Verbindung zu dieser Ruhe spüren, die Verbindung zu dieser Stille, die Verbindung zu dieser Weite spüren.

Diese Verbindung hat etwas zu tun mit dem Gewahrsein, verbunden zu sein. Wenn es hier keine Verbindung oder kein Gewahrsein gibt, ist dies keine Verbindung. Wenn es keine Verbindung gibt, ist ruhig zu sein nicht hilfreich.



## Wir alle brauchen die Praxis

<https://www.youtube.com/watch?v=hy60eueRn3c>

Vergessen Sie Menschen. Auch Computer müssen manchmal meditieren. Wenn Sie 'Neustart' aufrufen, was ist das: 'Neustart', Reboot? Dies bedeutet, dass der Computer ein wenig Meditation braucht. Für jede Anwendung, die Sie zuvor geöffnet hatten, müssen Sie weiterhin neue Anwendungen öffnen und er wird verwirrt. Sie müssen ihn herunterfahren und dann wieder öffnen, dann funktioniert er.

Und wir wissen natürlich, dass wir dies auch gelegentlich tun müssen müssen. Wir müssen wissen, dass wir, um etwas wiederzuerkennen, abschalten und herunterfahren müssen. Oder neu 'booten'. Soweit von diesem Neustart oder 'neu booten' Ihr gequälter Körper betroffen ist, so hören Sie auf die Stille und fühlen diese.



Denn der gequälte Körper ist sehr unbewusst in Bezug auf ein Identitätsgefühl oder Qualen. Davon haben wir einige Beispiele, die damit verbunden sind. "Ich bin ein Vater, ich bin eine Mutter, ich bin ein Lehrer, ich bin dies, ich bin das. Ich bin dies und das, ich bin dies und jenes". So ist dies irgendetwas, womit plötzlich Qualen im Zusammenhang stehen. Und es stört, etwas Neues oder etwas Frisches zu sehen.

Und wie fahren Sie herunter? Das ist der Moment, in dem Sie sich dieser Stille bewusst sind. Dies schließt diesen Teil der Beziehung mit dem gequälten Körper. In dem Moment, in dem Sie die Stille hören und sich dieser Stille gewahr sind, fährt dies einen Teil Ihrer laufenden Anwendungen von der gequälten Sprache herunter. Dies braucht nicht unbedingt eine laute Äußerung sein, sondern dies kann auch bei einem inneren Dialog geschehen, gerade auch auf einer sehr subtilen Ebene.



Auch wenn es keine Stimmen gibt, können dies auch der Wind und die Energie sein, die immer noch stören. Aber in dem Moment, wenn Sie auf die Stille hören und sich deren gewahr sind, ist dies entfernt.

Es ist wie ein Computer, wenn Sie ihn herunterfahren, dieser Moment des Herunterfahrens und dem erneuten Erklingen von dem diesbezüglichen Klang. Es ist ähnlich zu dem Moment, in dem Sie "Ping!" hören, und dies losgeht.

Oft machen wir das Gegenteil, wenn wir probieren, uns nicht zu erinnern. Wenn Sie sich dann nicht an etwas erinnern, was versuchen Sie zu tun, Sie versuchen, mehr zu denken. Wir wissen das. Manchmal: "Versuche zu denken, versuche dich zu erinnern. Versuche dich zu erinnern, denke mehr, denke härter", wenn die Konzentration oder so schlecht ist. Dann wissen Sie, dass es schwer ist, sich zu erinnern.



Die bessere Weise, sich zu erinnern ist, mit dem Denken aufzuhören. Fahren Sie dies herunter. Lassen Sie es los. 'Neustart'. Dann werden unzählige "biep, biep, biep!" zu erkennen sein. Es ist in Ordnung, Zahlen zu vergessen. Es ist in Ordnung, die Namen von Menschen zu vergessen. Aber es ist traurig, wenn Sie sich selbst vergessen.

Ein Gefühl von Sein, wenn Sie das Gefühl von Sein vergessen, wenn Sie das Gefühl vergessen, wer Sie sind, ist das nicht so gut. Sie werden überleben, wenn Sie sich nicht an die Namen von anderen Menschen und Zahlen erinnern. Dann machen Sie keine große Sache daraus: "Ich habe gerade Ihren Namen vergessen, sorry". "In Ordnung". Aber vergessen Sie nicht Ihren eigenen Namen. Manchmal tun wir dies, richtig?

Haben Sie Erfahrungen, nicht zu wissen, wer Sie zu einer bestimmten Zeit sind? So ist die Schlussfolgerung irgendwie, dass es insgesamt um das Gewahrsein geht. Es geht um das Gewahrsein von der Ruhe. Es geht um das Gewahrsein von der Stille. Es geht um das



Gewahrsein von der Weite. Es geht nicht darum, nur ruhig zu sein. Es geht nicht darum, nur still zu sein. Es geht nicht darum, nur nicht zu denken.

Wenn dies so wäre, dann würde der Berg schon vor langer Zeit zerstört worden sein, würde der schalldichte Raum schon vor langer Zeit zerstört worden sein. Der Wüstenhimmel würde schon vor langer Zeit zerstört worden sein. Der Museumswächter würde diesbezüglich schon vor langer Zeit den Regenbogen-Körper erlangt haben. Dies sollte eine spezielle Belehrung für einen Museumswächter sein. Ein geeignet Beruf für die Erleuchtung. Sicherlich, ich denke diesbezüglich, dass in Tibet irgendwie der Beruf Arzt eine sehr gute Arbeit ist.

Aber dafür braucht man ein Gefühl von Mitgefühl und echter Fürsorge, anstatt nur die Idee des Berufsstandes. Denn irgendwie, wenn alles nur mit dem Geld im Zusammenhang steht, wird dies zu einem Problem. Da dieser Beruf auf jeden Fall ein Teil Pflege ist, ist dies, wenn



die Menschen auf diese Weise damit arbeiten, dann wenn dies integriert ist, ist es eine erstaunliche Praxis.

Eine unglaubliche, erstaunliche Praxis, ein wirklich erstaunlicher Beruf.



## Die Lehren führen zu einem Ergebnis in Ihnen

<https://www.youtube.com/watch?v=mRa6wAH5NJo>

Ein Gefühl von einem Selbst ist wie ein Hindernis für alles. In einem Moment, in dem Sie versuchen völlig ruhig zu sein, wer erlaubt Ihnen da, Ihr Leben zu genießen? Sie selbst! Aber wir wollen versuchen, Sie versuchen, irgendwie erfolgreich zu sein, was nicht ist. Wer bekommt ein Hindernis? Sie!

Natürlich sagen Sie mir, irgendein anderer. Das weiss ich. Aber es ist niemand anderes, Sie sind es, der ein Hindernis für Sie selbst ist. Entweder Sie erzeugen es, erlauben es oder mögen es insgeheim, was auch immer, Sie sind es. Dieses 'Sie' ändert nicht das Thema.



Wann immer irgendein Praktizierender in irgendeinen Teil eintritt, ändert sich, bis zu seiner Befreiung, dieses Thema nicht. Je näher Sie daran sind, desto weiter wachsen Sie. Weil oftmals können die Leute über Religion reden, die Leute reden über Philosophie, die Leute können über viele intellektuelle Dinge reden. Viele von diesen Diskussionen wachsen nicht, wenn diese von dem Gefühl von dem Selbst, dem persönlichen Aspekt von Selbst, getrennt sind.

Das Wachstum besteht nicht daraus, dass Sie mehr Gedanken des Verstehens von diesem ansammeln. Dies ist kein Wachstum. Sie können dies als eine Sammlung von intellektuellen Informationen bezeichnen. Jemand nennt dies vielleicht Wissen. Sie haben vielleicht einen Job in der Universität oder so etwas, aber dies ist kein Wachstum. Ein Professor ist diesbezüglich nicht unbedingt gewachsen. Wenn wir etwas können, sieht dies aber gewöhnlich oft so aus. Aber Wachstum hat irgendwie sehr viel damit zu tun, wenn die Arbeit sehr stark auf etwas Persönlichem basiert. So ist dies das Thema, von dem ich rede.



Was immer Sie gerade tun, gebe ich immer noch einige Beispiele für nächsten paar Wochen. Sie ändern das Thema nicht, was auch immer. Aber es gibt Ihre aktuelle Situation. Sie haben zu verstehen, was Ihre aktuelle Situation ist. Mit Sicherheit ist es eine andere, als letztes Jahr. Sie haben zu verstehen, dass diese anders wie letztes Jahr ist. Sie haben anzuerkennen, dass diese anders als im letzten Jahr ist. Hoffentlich ist diese viel besser als im letzten Jahr. Aber diese ist nicht die Gleiche wie im letzten Jahr. Deshalb steht das, mit dem Sie arbeiten, wenn Sie arbeiten, sehr mit dem Persönlichen im Zusammenhang. Daran ändern Sie nichts.

Eine andere Sache, die Sie nicht ändern, ist das, womit die Praxis von dem Gewahrsein in Beziehung steht. Dies ändern Sie nicht. Wie zum Beispiel das Gefühl von der inneren Zuflucht, das Verweilen in der Natur des Geistes. Diesbezüglich habe ich eine Anzahl von Jahren mein Thema, über dies zu sprechen, nicht geändert. Und ich habe dies nicht immer erwähnt, ich habe nicht geplant, das Thema zu ändern. Es kann immer leicht unterschiedlich sein, weil das, was wir ansprechen wollen, unterschiedlich sein kann. Aber



das Thema ist das Gleiche, die Lehre ist das Gleiche, eine einzige Sache. Dies ändert sich nicht.

So ist dies eine Sache, die Sie nicht ändern und eine Sache, die ich nicht ändere. Deshalb sind dies zwei Dinge, die sich nicht ändern. Ist dies sinnvoll? Deshalb denke ich, dass dies wichtig ist.

Aber dann sehen Sie die einundzwanzig Nägel: "Oh, dies sind unterschiedliche Aspekte von unterschiedlichem Verständnis". Es ist immer das Hilfreichste, um die Lehren zu verstehen: Egal, über was ich rede, hat dies an einem Platz zu einem Ergebnis zu führen, welcher in Ihnen selbst ist. Dann ist dies ein Wachstum.

Aber bei allem, was ich gesagt habe, wenn ich merke, dass ich alles auf verschiedene Weise gesagt habe und Sie das Gefühl haben, dass Sie immer etwas anderes von mir hören, dann ist dies ein Problem. Dies ist ein Problem. So sollte sich dies nicht ändern. Ist dies sinnvoll? Ist dies jetzt klar?



## Sehen Sie durch die Augen, nicht mit den Augen

<https://www.youtube.com/watch?v=iAoT9CvWo2Y>

Ist das sinnvoll? Beispielsweise können wir mit Sicherheit sagen: Sie erfahren manchmal, dass Ihre tiefe innere Qual durch Ihre Augen die Welt sieht. Sie sehen durch Ihre Augen eine Welt, die vollständig aus der tieferen Qual erscheint. Sie wissen das, richtig?

Die Leute sagen: "Ich kann nicht sehen, es ist total dunkel.", oder so etwas. Im Gegensatz dazu, gibt es hier eine Möglichkeit, einen Moment, in dem Sie Licht sehen. Dies geschieht gerade während der Meditation. Wenn Sie während einer tiefen Meditation Ihre Augen offen lassen, können Sie das Ausmaß von dem Raum sehen, die Farben, die Lichter. Alles



beginnt sich zu ändern. Manchmal wird alles sehr leuchtend und klar. Dies ist eine sehr tiefe Erfahrung für die Sinne der Augen.

So ist diese Möglichkeit, dieses Licht zu erfahren, das, auf was ich mich beziehe. "...", eine einfache Sache ist gerade das Klären der Dunkelheit, das Befreien der Umgebung. Dies ist eine Gelegenheit, um Rigpa zu erfahren. Dadurch bin ich Yongdzin Rinpoche. Dies macht diesbezüglich den Unterschied, durch die Sinne der Augen und nicht mit dem Sinn der Augen zu sehen. Wegen dem, wie gesagt.

Manchmal lässt sich über einige von diesen philosophischen Unterschieden nicht wirklich reden. Manchmal machen wir diese Unterscheidungen, um mit anderen theoretischen Annäherungen diesbezüglich nicht in Konflikt zu kommen. Wobei ich persönlich nicht die Notwendigkeit sehe, zu versuchen, mit irgendetwas einen Kompromiss einzugehen. Es ist, was es ist, aber es braucht keinen Kompromiss mit anderen theoretischen Annäherungen. Aber in der tibetischen Tradition gibt dies etwas Sinn.



Wenn Sie vielleicht irgendwie einen Fehler machen, haben Sie nicht gegen dies zu gehen. Im Madhyamika haben Sie nicht dagegen zu gehen. In der tantrischen Annäherung haben Sie dies nicht. Also probieren Sie nicht gegen irgendetwas zu sein, sondern versuchen eine Aussage zu machen, die gut genug ist, aber nicht gegen etwas geht. Aber ich denke nicht, dass dies hier in dieser modernen Welt notwendig ist, weil hier manche Erklärungen klarer durch sich selbst sind. Solange dies nicht gegen eine theoretische Annäherung geht, spielt das keine so wichtige Rolle, denke ich. Sie verletzen ja niemanden, dies ist nur eine theoretische Annäherung.

Wenn Sie jemanden verletzen, dann denke ich, dass dies mehr durch eine Frage ist. Dennoch können Sie das irgendwie. So denke ich, es ist nett zu sagen, wenn Sie 'durch' sagen, ich weiss nicht, ob es ein Problem ist, wenn Sie 'mit' sagen, aber lassen Sie dies dort bleiben.



Wie Sie durch einen Spiegel schöne Bilder sehen können. Durch den Spiegel können Sie, wenn Sie auf Spiegel schauen, einige Dinge sehen. Zum Einen können Sie nicht mehr sehen, als seine reflektierenden Eigenschaften, da er die Möglichkeit hat, alles zu reflektieren. Das ist die eigentliche Eigenschaft von dem Spiegel, nicht das, was Sie darin sehen. Aber wir tun das oft nicht.

Wenn Sie in der Lage sind, auf einem Flughafen zu sein, sehen Sie nur: "Wow, der Spiegel ist unglaublich. Er macht es möglich, erlaubt es, dass alle erscheinen". Hatten Sie jemals einen einzigen Gedanken, wie diesen? Nein, Sie sind damit beschäftigt in Ihr erschöpftes Gesicht zu sehen. Sie machen so etwas wie dies, richtig? Der Spiegel nimmt darauf keine Rücksicht, richtig? Deshalb haben Sie den Spiegel nicht gesehen.

Auch wenn Sie in den Spiegel schauen, verstehen Sie nicht, was der Spiegel bedeutet. Sie verstehen nicht das Potenzial von dem Spiegel, den Nutzen von dem Spiegel, die Eigenschaften von dem Spiegel. Sie schauen nur in Ihr erschöpftes Gesicht. Und Sie



schauen nicht nur darauf, sondern Sie sind auch nicht glücklich mit diesem. Dies ist es nicht, wir sagen nicht: "Meister hilf mir, mein Gesicht zu erkennen. Meister hilf mir, mein Gesicht diesmal nicht zu erkennen".

In Ordnung? Das ist wirklich nicht dieses Eine. Deshalb sehen wir die Eigenschaft von dem Spiegel nicht. Auf die gleiche Weise gibt es in den Sinnen von den Augen eine größere Qualität. Wenn Sie ruhen und weiterhin ruhen, wenn Sie nicht nach Qualen und Bedingungen suchen, gibt es hier eine Gelegenheit, dass es einen Moment gibt, in dem Sie einen Einblick auf die Erfahrung haben, wie das innere Licht durch die Sinne von den Augen erscheint.



## Spezielle Einsicht, das Gefühl von klarer Präsenz

<https://www.youtube.com/watch?v=4Ec430kjDSc>

Das geschieht immer, wenn alle Erfahrungen von den Gedanken aufhören. Wenn wir zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf die Ruhe richten. Wenn wir gut mit der Ruhe verbunden sind, erlauben wir nicht, dass Aktivitäten mehr bewegen, mehr erzeugen und mehr manipulieren. So werden diese Gedanken, wenn Sie sich nur darauf konzentrieren, allmählich sehr langsam schwächer und bedeutungslos und lösen sich in gewisser Weise immer mehr auf. Diese Gedanken lösen sich durch sich selbst auf.

Wenn es hier spezielle Qualen, spezielle Konflikte, spezielle Zweifel, spezielles Unwohlsein gibt, was auch immer hier sein könnte, wenn Ihr Gewahrsein sehr stark auf die Ruhe



konzentriert ist, wird dies auf gewisse Weise immer schwächer. 'DONG SE', was bedeutet, dies verschwindet, dies löst sich auf. Wenn sich dies auflöst, dann gibt es eine spezielle Einsicht. Sozusagen die Erscheinung einer speziellen Einsicht.

Deshalb die Erscheinung einer speziellen Einsicht. Die Erscheinung bedeutet, dass eine Erfahrung oder die Erfahrungen erscheinen, so dass Erfahrung auf diese Weise erscheint. Eine spezielle Einsicht kommt daher, dass diese ohne die laufende Meditation ist, wenn wir angeleitet werden, wenn wir etwas aufrufen. Wenn ich anleite, habe ich nicht etwas anderes zu sagen. Ich werde etwas sagen wie: "Seien Sie sich einem Gefühl von Vorhanden gewahr". Wenn Sie dies zur Kenntnis nehmen, wenn Sie in der Lage sind, dass Sie mich hören, wenn ich manchmal etwas sage, wie: "Seien Sie sich einem Gefühl von Vorhanden gewahr", ist dieses Gefühl von Vorhanden wie dieses Spezielle, sozusagen die Erscheinung der speziellen Einsicht, ein Gefühl von Präsenz. Wenn ich "ein Gefühl von Vorhanden" sage, bezieht sich dies mehr auf ein Gefühl von klarer Präsenz. Keine Konflikte, Qualen oder irgendetwas von dieser Art.



Was Sie damit identifizieren, kann noch weggehen: alles geht immer wieder weg. Und dies wird zu dem, was 'DONG' besagt, was bedeutet, dass alles sehr klar wird. Und dann, wenn alles sehr klar ist, bedeutet dies nicht 'Nichts', sondern in dieser Art von klarem Raum gibt es ein Erscheinen von einem klaren und reinem Gefühl von Präsenz. Und das nennt man 'Spezielle Einsicht'.

Dazu gibt es ein Licht. Erinnern Sie sich, wir haben sehr oft darüber gesprochen. Sehr oft erwähnte ich dies. Sie sehen dies jederzeit darin, wenn wir darüber reden, in die innere Zuflucht zu gehen. "Ich nehme Zuflucht in diesen Körper von Licht". Das ist ein Licht, das ist die spezielle Einsicht, das ist, wenn ich sage: "Ein Gefühl von Vorhanden". So ist dies das, was es ist. Und was dies macht, ist, dass es die innere Dunkelheit entfernt. Was für eine Art von innerer Dunkelheit entfernt dies? Zum Beispiel, wenn wir über die Heilung reden und sagen: "Wie Ihre Qual", wenn Sie eine Qual haben. Wenn dieses Licht innerlich erscheint, hilft es, um die Qual aufzulösen. Es befreit.



## Hindernisse in der Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=-M25Et-gQIA>

Nun, es zu behalten ist sehr einfach, nach meiner Meinung ist es sehr einfach, dies zu behalten. Es könnte in der Meditation zwei Arten von Problemen geben. Okay, lassen Sie uns dies erklären. Zumindest könnte ich dies in diesem Moment denken. Dies bedeutet nicht, dass ich meine Meinung heute Nachmittag nicht ändere. Also, das Erste ist, dass es darum geht, Ihren Geist zu zwingen. In der Meditation erzwingen die Leute etwas, manchmal erzwingen sie etwas. Sie erzwingen die Körper-Positionen und zwingen ihren Geist mehr, als der Geist damit umgehen kann. Also ist das ein Risiko. Okay?

Das ist das, warum ich den Leuten für die Meditation sage: "Machen Sie kurze Sitzungen — viele Sitzungen. Lange Sitzungen — weniger Sitzungen". Das ist das, wie Meditation zu entwickeln ist. Es heißt auch: 'DSCHOG SCHIG JONG'. 'DSCHOG' bedeutet 'Sie ruhen'. In



der Dzogchen Praxis heißt dies: "...", 'Sie ruhen'. Also, wenn ich nicht ruhen kann, versuche ich, sehr klar zu sein. Und fünf Minuten später: 'Schwupp', ein Gedanke ist da. Dann werde ich wütend über den Gedanken. Er ruiniert meine Meditation!

Also, anstatt immer wieder zu gehen, bin ich einfach bewusst, dass wenn ein Gedanke kommt, das, was ich zu tun habe ist, den Gedanken zu beobachten. Sie beobachten Ihren Gedanken direkt und nackt. Das ist alles, was zu tun ist, diesen nackt zu beobachten, und er löst sich auf. Dies wird Auflösung genannt. "..." 'Auflösen'. Und dann, nachdem er sich aufgelöst hat, was soll ich dann machen? Weiter. Weitermachen, nur dort zu ruhen. Verweilen, Auflösen, Weitermachen. Verweilen... .

Dies ist die Folge. Sie behalten es bei, dies weiterhin zu machen. Also, was passiert nach zehn Jahren? Vielleicht ist das Gefühl von Verweilen dort vorhanden. Möglicherweise ist das Gefühl der Auflösung diesbezüglich nicht so sehr vorhanden. Vielleicht weil, wenn Sie eine Stunde dort waren, es nicht viel zum Auflösen gab. Dies ist eine Fortsetzung.



Dann sagen Sie vielleicht manchen Leute: "Ich habe nicht meditiert, aber ich fand mich selbst in der Meditation". Wie viele Menschen haben diese Erfahrung gemacht? Einige Leute haben mir dies aus einem Grund gesagt: "Ich bereitete mich zum Schlafen vor. Ich habe noch meditiert, dann ging ich schlafen, und war so glücklich, in diesem Zustand aufzuwachen". So geht es nicht weiter, dass sich die Dinge in der Mitte der Nacht auflösen.

Hier gab es nur eine Fortsetzung. Also, was bedeutet das? Schließlich bedeutet dies, dass es nur eine Fortsetzung gibt, es werden hier keine Dinge aufgelöst. Was wollen sie auflösen? Wo? So ist dies keine Auflösung. Dies ist nur eine Fortsetzung. Es ist, weil Energie und Licht ein fortlaufender Prozess sind. Er hört nie auf. So erkennt der Geist schließlich, "????".

Auch wenn etwas erscheint, ist es immer noch da. Und weil es nicht stört, braucht es nicht aufgelöst zu werden. Wir lösen Formen nur auf, wenn die Form stört, um die Ruhe zu



fühlen. Wir lösen den Klang auf, um die Stille zu fühlen. Wenn der Klang die Stille nicht stört, brauchen Sie den Klang auch nicht aufzulösen. Sie lieben den Klang. Sie singen, Sie sprechen, Sie bewegen sich. Dies ist der Prozess der Meditation.

Also, ist das Erzwingen das Eine. Das Zweite ist, wenn Sie eine gewisse Ebene der Meditation, eine tiefere Ebene der Meditation, erreichen, ändert sich ein Gefühl von dem Selbst. Wie wenn jemand fühlt: "Mein Leben ist gerade jetzt perfekt!" Mein Leben ist jetzt perfekt? Was ist Ihr perfektes Leben? "Ich habe einen guten Job. Ich habe einen Mann / eine Frau, was auch immer. Ich habe ein Kind". Was auch immer Sie auf diese Weise definieren: Ich habe dies und das, ich habe ein Haus und jenes. So ein Haus, ein Job, eine Frau, was auch immer. "Deshalb ist mein Leben perfekt".

Sie fühlen sich so viel sicherer mit absolut unsicheren Dingen. Mit absolut unsicheren Dingen, unzuverlässigen Dingen. Sie fühlen sich viel sicherer mit unzuverlässigen Dingen. Sie



können alles davon in einer Stunde verlieren. Aber Sie fühlen sich sicher. Dies ist eine seltsame Art, sich sicher zu fühlen.

Irgendwie, durch eine bestimmte Sicht von Ihnen, gibt es vielleicht einen Bodhisattva.... . Stellen Sie sich vor, dass eine Gruppe von Bodhisattvas Spaß hat. Und diese haben einige Gespräche und denken darüber nach. Schauen Sie auf diese Leute, diese fühlen sie sich so sicher mit diesen Dingen. Ich bin sicher, dass diese sehr viel Spaß haben und diesbezüglich Lachen.

Aber das ist das, was wir tun, das ist, was wir fühlen. Aber wenn wir diese Dinge verlieren, so wie wir gestern in Nagel neunzehn gesprochen haben. Wenn Sie Ihre Elemente verlieren, den eigenen Körper, Ihre Gedanken, Ihre Erinnerung, Ihr Gedächtnis, einschließlich der Fähigkeit, sich selbst zu erkennen, ist das beängstigend.



In gewisser Weise gehen große Meditierende durch den Bardo, bevor der Bardo kommt. Wenn der Bardo kommt, haben Sie keine andere Wahl, die Elemente lösen sich auf. Sie verlieren die Verbindung mit diesen. Sie haben keine andere Wahl. Der große Meditierende wählt alles aus, was während dem Bardo passieren wird, bevor der Bardo geschieht. Aber in dem Prozess, der dort geschieht, können diese ähnliche Ängste wie in dem Bardo haben. Momente der Angst. Wie, wenn wir in der Mitte einer Meditation sind, wir uns manchmal ein bisschen auf eine Art von "Wer bin ich?" oder "Wo bin ich?" fühlen.

Dies ist, wie die Verbindung mit Dingen zu verlieren. Diese Art von Ängsten. Kurz gesagt: Eine Angst vor dem Fehlen der Existenz von Ihnen selbst. Das ist, was es ist. Dass Sie Ihren Geist zwingen, ist das eine Problem. Aber wenn Sie nicht spüren, wer Sie sind, ist das ein weiteres Problem. Das ist das, wenn es heißt: "Yogis und verrückte Leute können sich ähnlich verhalten". Aber der eine ist ein Yogi, während der andere verrückt ist. Das Verhalten ist ähnlich. Aber wer Yogi ist und wer verrückt ist, ist schwer zu erkennen. Der Yogi wird wahrscheinlich mehr so tun. Wenn die verrückten Leute mehr vortäuschen



werden, Yogi zu sein, dann wird der Yogi vortäuschen, verrückt zu sein. Ich weiß es nicht. Vielleicht umgekehrt, aber die Möglichkeiten diesbezüglich sind da.

Diese ganze Idee, wie ein Kind zu sein. Manchmal sagen wir wie ein Kind zu sein, klingt gut. Aber manchmal sagen wir: "Sei nicht kindisch!" Richtig? Aber was wir meinen, ist: "Sei ernst". Seien Sie diesbezüglich in einer gewissen Weise nicht wie ein Kind, wie ein Liebhaber, wie ein Verrückter, wie ein Schwein und ein Hund. Wenn Sie sich daran erinnern, gibt es im Dzogchen einen Ausdruck, der sagt, "Sei wie ein Schwein und ein Hund", was diesbezüglich folgendes bedeutet: Insbesondere gibt es im Westen wahrscheinlich Momente in unserem Leben, in denen wir totale Bedingungen haben. Diesbezüglich sozusagen durch das, was Sie essen. Da ist sehr viel Angst vorhanden, bei allem, was Sie essen, oder so etwas Ähnlichem. Diese Angst richtet wahrscheinlich mehr Schaden an, als das, was Sie essen. Deshalb, wenn es manchmal heißt, sei wie ein Schwein und Hund, bedeutet dies, dass Sie essen sollen, was auf Sie zukommt. Aber natürlich ist dies kein Ratschlag für jeden.



Wahrscheinlich sind wir in keiner Weise wie Schwein und Hund. Also für diejenigen, die nicht wie Schwein und Hund sind, ist der Rat, wie Schwein und Hund zu sein. Für diejenigen, die wie Schwein und Hund sind, ist der Rat, nicht wie ein Schwein und Hund zu sein.



## Was ist der Bardo?

<https://www.youtube.com/watch?v=hQkHx7IDbSg>

Der Bardo ist sehr ähnlich wie der Schlaf und der Traum. Stellen Sie sich einfach vor, bevor Sie schlafen gehen, dass diesbezüglich ein Tag wie das Leben ist. Denken Sie, dass ein Tag das Leben ist. Über den Moment, wenn Sie aufwachen, denken Sie, dass Sie geboren wurden, Sie sind frisch. Und dann sind Sie diesbezüglich um 9 bis 10 Uhr ein Jugendlicher, der zu seiner Aufgabe geht. Dass Sie älter werden, geht sehr schnell. Am Nachmittag kommt zu der Siesta-Zeit die Midlife-Krise hinzu. Und am Abend werden Sie darüber hinaus sehr alt und grantig sein, dass niemand in der Lage war, ihr Bett zu machen. Wenn Sie an Ihrem Bett sind, sind Sie schon halb tot. Wenn Sie in den Schlaf fallen, sind Sie tot. Betrachten Sie dies auf diese Weise.



Was damit gemeint ist, ist im Grunde die Möglichkeit zu haben, bewusst zu sein. Wenn Sie darauf schauen, ist am Morgen alles sehr frisch und klar. Am Nachmittag ist schwieriger und am Abend wollen Sie mit niemanden reden und über niemanden nachdenken. Dies ist interessant, wenn man darüber nachdenkt, dass wenn die Leute älter werden, diese es vorziehen, diesbezüglich immer stiller zu werden. Sie bemerken viele dieser Situationen, wenn die Leute sagen: "Ich will jetzt nicht rausgehen. Ich will nicht diesen Weg gehen. Ich weiss nicht, ob ich will". Dies ist im Grunde, dass diese nicht zum Essen in das Haus von jemandem gehen möchten oder zu einer Party auszugehen. Ich weiss nicht, das ist einfach ein Gefühl, dass diese nur zu Hause auf Ihrem Lieblings-Sofa, oder so ähnlich, bleiben wollen. Richtig?

Dies ist ein sehr natürliches Gefühl, still und alleine sein zu wollen. Dies ist mehr, wie nach innen ausgerichtet, die Suche ist dort nicht vorhanden. Weil gewöhnlich, wenn Sie ausgehen, suchen Sie auf eine gewisse Art nach etwas. Sie suchen nach etwas, Sie schauen nach etwas. Oder? Und langsam haben Sie immer weniger Notwendigkeit, dies zu tun.



Oder vielleicht nicht weniger diese Notwendigkeit, aber weniger Energie, um zu suchen. Ich weiss es nicht, ob die Notwendigkeit immer noch da ist. (Sie lacht). Richtig?

Sie fühlen vielleicht, dass die Notwendigkeit immer noch da ist, und wieder holen Sie zurück. Das Gefühl von Zurückholen ist dort mehr innerhalb der Menschen. Am Abend, wenn Sie zu Bett gehen, gehen Ihre Art von Zurückholen, Ihre Sinne, Ihre Haltung nach innen. Sie gehen immer mehr nach innen: zur Zeit des Nachmittags, am Abend und wenn Sie zu Bett gehen. Eben auch die Idee, das Licht auszumachen, Ihre Augen zu schließen, dieses auszumachen, jenes auszumachen, wird zu diesem Zeitpunkt ausgeschaltet, um nach innen zu gehen. Sie verlieren eindeutig Ihr nach außen gerichtetes Gewahrsein, in der Weise, dass Sie auf etwas schauen.

Wie Sie dies betrachten, fühlen Sie sich ein bisschen wie eine Kamera, eine Foto-Kamera mit Auto-Fokus, der dies weg-zoomt. Abgeschlossen. Auch bei Ihrer Wahrnehmung von sich selbst, denken Sie darüber: "Oh, ich mag dies; oh, ich mag dies nicht; ich mag diese



Person nicht; ich mag diese Person nicht; ich mag diese Person nicht. Wo ist der, den ich nicht mag? Ich weiss nicht, wen ich nicht mag. Ich weiss nicht, wer und wo der ist, den ich nicht mag. Das ich bin, das bin ich, das bin ich. Wer bin ich? Das weiss ich jetzt nicht".

Sie sehen bei der Art, wie Sie innerlich zurückholen, dass Sie genau wissen, wen sie nicht mögen. Dann wird es unklar, ob Sie dann diesen wirklich nicht mögen, aber immer noch gibt es dieses Gefühl, dass Sie jemanden nicht mögen. Dann verlieren Sie nach und nach auch das Gefühl von 'jemand' und es bleibt beim 'verlieren'. Bumm. Plötzlich gibt es kein Gefühl mehr von Ihnen. So gibt es hier kein Gefühl mehr von Ihnen, mit dem Sie sich gewöhnlich identifizieren.

Zu diesem Zeitpunkt gibt es die Möglichkeit für das Gefühl der völligen Präsenz. Das ist hier die Idee. So ist die Traumyoga-Praxis in dieser Hinsicht sehr gut. Die Idee vom Verlieren ist sehr hilfreich, um zu wissen, dass wenn Sie die Dinge verlieren, Sie dennoch nichts verlieren. Normalerweise, wenn wir etwas verlieren, dann verlieren dies. Und wenn



Sie in der Zeit des Schlafens ihr Gefühl für etwas verlieren: Formen, Bilder, Klänge, alles im Sinn von dem Selbst, geistige Bilder dieser Art verlieren, alles verlieren, dann ist plötzlich das Bild von dem Gewahrsein weniger vorhanden.

Manches geht dahin. Es ist sehr schwer, dies anzuerkennen.



## Jenseits unserer Identitäten

<https://www.youtube.com/watch?v=-MEFGr1Of1k>

Wie viele Menschen gingen nach Indien? Haben Sie mehr Amerikaner, mehr Deutsche oder mehr Mexikaner erkannt, als Sie nach Indien gingen? Dann sind Sie in Mexiko, Deutschland oder den Vereinigten Staaten. Richtig?

Haben Sie erkannt, wo Sie freier sind? Ist das, wer sie sind? Nein. Aber sie fühlen sich so, weil die Bedingungen dementsprechend so sind. Sie gehen an einen Ort, wo Sie sich nicht völlig vertraut fühlen, unvertraut mit dem, mit dem Sie vertraut sind. Sie fühlen sich von diesem getrennt. Ihr Gefühl von einem Selbst wird viel stärker. Und Sie brauchen deshalb nicht weit zu gehen, vergessen Sie nur Ihre Tasse Kaffee am Morgen oder die heiße Schokolade, und Sie wissen, wer Sie sind. Aber Sie sind das nicht.



Der Verlust, Ihre Tasse Kaffee nicht zu bekommen, nicht zu bekommen, von was Sie abhängig sind, hilft Ihnen auf jeden Fall, etwas zu erkennen. Das heißt, das ist eine Gelegenheit, zu wissen, dass das nicht das ist, wer Sie sind. Und das ist wahrscheinlich die einzige Möglichkeit, dass die Menschen in der Lage sind, Süchte zu überwinden. Ihr Selbst nicht zu erkennen. Selbst-Erkennung ist der beste Weg, um die Sucht zu überwinden. Weil Sie mit bestimmten individuellen Persönlichkeiten süchtig sind, die auf bestimmte Dinge süchtig sind, was Sie dazu nötigt, dass Sie dies dafür haben müssen, wer Sie sind.

Niemand will nicht existieren. Die Sucht hilft ihnen, zu existieren. Ich existiere für meinen Kaffee. Und das ist das, was die Leute manchmal sagen: "Wie können Sie sich vorstellen, ohne Kaffee zu Leben? Wie können Sie sich vorstellen, ohne Schokolade zu Leben? Wie können Sie sich das Leben ohne den Einsatz im Raum vorstellen?" Das Einbringen hört hier auf. Wie können Sie sich vorstellen, dort nichts einzubringen, was es auch ist? Ohne dies und ohne das? Sehen Sie? Wie können Sie sich das vorstellen?



Aber die Idee ist, dass Sie sich dies ohne vorstellen sollten. Dies ist Ihre Gelegenheit. Dann spüren Sie ein Gefühl dafür, wer Sie jenseits von Ihrem Kaffee und Ihrer heißen Schokolade sind. Oder Fleisch oder so etwas. Diesbezüglich hörte ich einmal jemand etwas sagen: "Ich kann mir nicht vorstellen, ohne Fleisch oder so etwas zu sein". Manchmal erlebt das jemand hier in Serenity Ridge, richtig?

Sie brauchen sich das nicht vorstellen, Sie können es sich 'mit' vorstellen. Diesbezüglich nochmals, ein Moment der Anerkennung, ein starker Moment der Anerkennung, kann alles austrocknen. Aber wenn wir über die Anerkennung nachdenken, haben wir die Anerkennung, aber sie ist sozusagen nicht stark genug vertraut. Diesbezüglich hinterfragen wir die ganze Zeit. Wir haben vielleicht eine gute Anerkennung, aber eine Anerkennung mit Fragen. Und all diese Fragen setzen diese diesbezüglich zurück. Wenn es hier eine Anerkennung ohne Fragen gibt, dann.... .



In den Lehren sprechen wir darüber, verwenden Sie Ihre Worte nach dem Dzogchen. Wir sprechen über Vertrauen, Sicherheit "...", es gibt viele Wörter in den Dzogchen-Lehren, wie Gewissheit, im Grunde gibt es dort sicherlich Gewissheit. .... Wenn eine solche Gewissheit besteht, denke ich schon: ja.

So, als wir heute Morgen diese Übung diesbezüglich machten, war dies sehr einfach. Das Prinzip ist ganz einfach, oder? Wenn Sie darauf schauen oder fühlen: Ich bin ich. Wer bin ich? Ich bin irgendjemand: Ich bin eine Tochter, ich bin ein Vater, ich bin ein Anwalt, ich bin ein Arzt, ich bin ein Mann, ich bin ein Tibeter. Also identifizieren Sie sich mit Ihrer Nationalität, Ihrer Rasse, Ihrem Geschlecht, Ihrer Rolle, Ihren Fähigkeiten, Ihren Bedingungen. Sie identifizieren sich mit etwas, richtig?

Und bei allen diesen Dingen sind natürlich auch manche Dinge etwas stärker als andere. Und wie Sie dies definieren ist: die Identität, die Leiden erzeugt, die Identität, die weniger Leiden erzeugt und die Identität, die ein Gefühl von Freude erzeugt. So sind dies die Arten



von Kategorien von Identitäten. Also, das was viel Leid erzeugt ist, weil Sie sehr an etwas anhaften und danach greifen. So ist die Idee hier, dass Sie davon abzulassen haben, weil: dies will gehen. So haben Sie dies loszulassen, bevor es geht.

Das ist immer der lustige Teil. Es macht Sinn im Leben, was ein guter Ratschlag sein kann: "Bei allem, was geht, ist es vielleicht gut, dies gehen zu lassen". Wenn dies geht, wenn Sie eine Wahl haben, es gehen zu lassen, wenn Sie am 'gehen lassen' teilnehmen, ist dies besser, als dass irgendetwas von Ihnen weggeht. Dies hinterlässt keine Wunden, dies erzeugt nicht so viel Leiden, weniger Leid. Dies wird gehen.

So sind die Übungen, die wir heute morgen gemacht haben, für das Gefühl von dem Selbst in Ordnung. Ich bin kein Vater, der Vater zu sein ist meine Rolle. Ich bin mehr als ein Vater. Wenn ich nur ein Vater bin, ist es sicher, dass ich viel leiden werde. Wenn ich mehr als ein Vater bin, wird das Gefühl von 'mir selbst', das jenseits von Vater ist, mir helfen. Und dieses Gefühl von mir, jenseits von Vater, wird mir helfen, ein guter Vater zu sein, weil dieser Vater



spielerischer ist. Dieser Vater ist offener. Dieser Vater wird manches gehen lassen. Wenn ich nur ein Vater bin, dann wird dieser Vater nichts loslassen. In gewisser Weise, wenn ich irgendetwas oder irgendjemand gehen lasse oder nicht gehen lasse, lasse ich mein Selbst gehen (oder nicht). Am Ende will niemand in Samsara sich selbst gehen lassen. Es ist schwer, sich selbst gehen zu lassen.

Bei einem Bodhisattva ist dies vielleicht möglich. Aber in Samsara ist das 'Selbst' sehr wichtig. Aber diese Übung über ein gewisses Gefühl von dem Selbst ist jenseits aller dieser Dinge. Ich denke, dies ist wirklich eine gute Übung. Es ist vielleicht wie während einer guten Massage oder so etwas. In einem gewissen Sinn vergessen Sie alles für einen Moment. Jedes Mal, wenn Sie alles vergessen, nennt man dies Entspannung. Wenn Sie zu sagen versuchen, ich werde entspannen, was ist das? Es bedeutet, dass Sie alles vergessen. Und das Beste, wenn Sie alles vergessen, ist, dass Sie sich selbst erkennen.



Stellen Sie sich Ihr ganzes Leben als Schauspieler oder Schauspielerin vor. Stellen Sie sich dies richtig vor. Wenn die Leute wie in Hollywood reagieren, und vielleicht einen Monat in der Rolle von Buddha sind — wie in dem Film 'Little Buddha' — oder in der Rolle eines Bösen. Derjenige, der die Rolle von Buddha spielt, wird nicht so sehr zum Buddha. Und derjenige, der die Rolle von dem Bösen spielt, ist nicht so sehr Böse. Diese spielen die Rolle von dem Bösen oder von Buddha. Sie sehen aus, als ob sie leiden, es scheint, dass sie andere töten, es scheint, dass sie schlecht sind oder es scheint, dass sie gut sind. Aber sie verändern keinen Zustand. Es scheint nur so, als ob.

In gewisser Weise sind wir ein bisschen so. So seien Sie im Grunde weniger ernst. In Ordnung? Die Schlussfolgerung ist: Seien Sie weniger ernst.



## Dies ist eine Vision, sind Sie gewahr?

<https://www.youtube.com/watch?v=8fXtCRScSAY>

Die Frage ist also: Sind Sie gewahr in dieser Vision? Das heißt, sind Sie gewahr? Sind Sie in dem Prozess des Zuhörens gewahr? Sind Sie in der inneren Zuflucht? Sind Sie sich dieser Ruhe gewahr? Sind Sie sich dieser Stille gewahr? Sind Sie sich dieser Stille gewahr? Sind Sie gewahr auf sich selbst? Sind Sie in dem Prozess, in dem Sie mir zuhören, gewahr? Wenn Sie gewahr sind... .

Wenn Sie gewahr sind, werden Ihre Erwiderungen mir gegenüber ganz anders sein. Das bedeutet, wenn Sie gewahr sind, während Sie zuhören, werden Sie irgendwie mehr gewahr sein, wenn Sie mit mir sprechen oder wenn Sie mich etwas Fragen. Oder Sie werden mir gegenüber etwas ganz anderes erwiedern. Sie werden sich irgendwie Ihren Handlungen, Ihrem Verhalten und Ihren Erwiderungen mehr gewahr. Es ist leichter gewahr zu sein, wenn



Sie etwas empfangen, als wenn Sie auf etwas reagieren. Natürlich ist es einfacher, mit niemandem zu reden, oder? Ist es einfacher, zu hören, oder einfacher, zu sprechen? Wie bitte? Was? Okay.

Zumindest aus meiner Sicht, ist es jetzt im Moment einfacher, zu hören. Schwieriger ist es, wenn Sie sprechen. Sie wollen diesbezüglich sicher sein, was Sie sagen. Ja, Sie wollen sich gewahr sein, was Sie sagen. Wenn Sie zuhören, wenn Sie etwas empfangen, werden Sie diesbezüglich mehr offen sein durch diese vermehrte Ruhe, Stille und Weite. In diesem speziellen Augenblick höre ich, fühle ich und verstehe. Alle sechs Sinnes-Objekte kommen zu mir. Ich erhalte, jeder Teil von meinem Körper erhält, Informationen. Ich bin im Empfangsmodus. Wenn ich im Empfangsmodus gewahr bin, bin ich irgendwie in meinem Antwort-Modus mehr gewahr. Ich werde unterschiedlich auf die Welt reagieren, wenn ich in diesem Zustand bin, in dem ich höre und zuhöre, wenn ich meine Antwort erkenne.



Jemand sagt: "Ich bin in diesem Zustand" und eine andere Person sagt eine Art von einer negativen Sache. Darauf ich: "Was? Kann ich besser damit umgehen?" Und da ich immer noch gewahr bin, werde ich mein Gewahrsein in die richtige Richtung führen.

Wenn ich in der Lage bin, dies mit den Visionen und Erwiderungen zu machen, wird gesagt, dass Sie irgendwie in Ihren Träumen mehr bewusst sind. Weil dies das ist, was im Traum passiert. Wenn eine Vision erscheint und Sie bewusst sind, werden Sie mit Ihrem Gewahrsein auf diese Vision reagieren.



## Seien Sie Offen und Spielerisch

<https://www.youtube.com/watch?v=qTKqzQs-INk>

Wenn Sie schmerhaft etwas nicht wollen, erhalten Sie sie dies eher. Wenn Sie schmerhaft etwas sehr brauchen, ist es sehr wahrscheinlich schwer, dies auch zu bekommen. Wegen diesem, einem Gefühl von 'Dringlichkeit', sind Bedingungen und Qualen die Hindernisse, um etwas zu bekommen. Dies ist nicht, wie eine Unterstützung oder eine positive 'Streicheleinheit' für Sie. So ist dies nicht.

Das hier ist wirklich wie ein Hindernis. Aber dies bedeutet nicht, dass Sie 'Streicheleinheiten', oder so etwas, brauchen oder nicht brauchen. So wissen wir natürlich sehr deutlich, dass Sie für alles, was Sie im Leben suchen, offen und spielerisch sein müssen. Und darauf Vertrauen, dass Sie es erhalten. Wenn Sie es nicht erhalten, geht es nicht darum, ernst zu sein. Unser 'Schmerhaftes' ist ernst. Es ist schwer zu bekommen, weil



es es hier keinen Raum gibt. Wenn Sie darüber nachdenken, ist mit jeder Errungenschaft, wenn Sie diese haben wollen, ein Hindernis vorprogrammiert. Wenn Sie sagen: "Es gibt nur ein Hindernis, das ich auf meiner Erlangung festnageln kann", wird dies mit Sicherheit mit Ihnen geschehen.

Weil das Gefühl von dem Selbst, wenn es sich selbst sieht, wenn es sich selbst findet, dann kann es auch viele andere Dinge finden. Es ist also, dass Sie durch das Sehen von Ihrem Selbst, eine Vision davon sehen, was Sie auf gewisse Weise bekommen möchten. Deshalb ist dies auf eine gewisse Weise eine Sache, worüber ich sprechen will. Vielleicht keine Sache darüber, dass Sie nicht neugierig sind, dass Sie nichts erforschen. Es ist diesbezüglich nicht einmal eine Frage. Wir machen dies. Aber die Art und Weise, wie wir dies tun, denke ich, ist mehr das, was ich meinte.



## Schmelzen Sie die alten Schmerzen weg

<https://www.youtube.com/watch?v=S3a3cTrCEUo>

Schmelzen Sie die alten Schmerzen, körperlichen Schmerzen und fühlen Sie das Gefühl von Wärme und Glückseligkeit während der Meditation, welches Sie nicht geplant haben oder auch nicht gewünscht, gewollt oder versucht haben. Es passiert einfach, aber wenn etwas wie dies passiert, sollten Sie diesem vertrauen. Es passiert, es passierte die ganze Zeit, es wird oftmals in der Zukunft passieren. Es geschieht auf einer individuellen Ebene, es passiert in Teilen Ihres Körpers, es passiert in einem kollektiven Raum. Es geschieht in der Familie, es geschieht zwischen zwei Menschen, es geschieht in ganzen Gruppen von Menschen. Es geschieht. Aber es gibt kein Entrinnen.

Es geschieht, wenn es geschehen möchte. Es passiert, wenn wir mehr mit unserer Verbindung zu dem Raum vertraut sind. Das ist, worüber wir sozusagen in der letzten Basis



sprechen. Die ursprüngliche Weisheit von dem angeborenen Selbst-Gewahrsein ist diese Basis. Das angeborene Selbst-Gewahrsein. Wenn man mit diesem angeborenen Selbst-Gewahrsein mehr vertraut ist, dann passiert dies.

Wir sprachen heute Morgen davon, dass sich die Basis von allem nicht ändert. Es ändert sich die Vertrautheit mit der Basis von Allem, weil diese das ist, was sich entwickelt. Richtig? Obwohl sich der Himmel nicht ändert, kann sich die Hitze, die Wärme von der Sonne, erhöhen. Dann ändert diese Wärme der Sonne, diese Erhöhung von der Wärme der Sonne, die Pflanzen und Bäume, aber der Himmel ändert sich nicht. Aber er erlaubt die Änderungen. Also unterstützt dies diesbezüglich.

Deshalb seien Sie sich der Ruhe gewahr, seien Sie sich der Stille gewahr — kontinuierlich, so oft wie möglich. Denn jeder Teil von Ihnen sollte geweckt werden: der Gründer, die Umgebung von Ihren Schmerzen im Körper, was immer Sie wollen, dass es heraus geht, scheint es so, dass es jetzt heraus geht.



## Seien Sie mit Ihrem Körper in Kontakt

<https://www.youtube.com/watch?v=1NZ1kDo5p8E>

Diese Idee, wenn Sie sagen: "Kontakt" oder "gewahr sein" oder "in Kontakt mit meinem Körper sein". Dies fühlt sich auch an, wie ich viele Male während der Praxis erwähnt habe, dass der 'Kontakt' sehr wichtig ist. Wie wir heute morgen darüber gesprochen haben, dass das Gewahrsein ist, sich der Ruhe gewahr zu sein. Sich dieser Ruhe gewahr zu sein, ist der Kontakt. Sich der Stille gewahr zu sein, ist der Kontakt. Sich der Weite gewahr zu sein, ist der Kontakt. Sich Ihrem Körper gewahr zu sein, ist der Kontakt. Dieser Kontakt ist sehr wichtig.

Und wenn Sie sehen, dass sie gewahr sind — 'gewahr zu sein' bedeutet 'Gewahrsein' — ist dies, dass Sie auf Ihren Körper gewahr sind. Dies unterscheidet sich davon, unbewusst mit



Ihren Qualen verbunden zu sein. Das Unbewusste ist möglicherweise mit Ihren Qualen verbunden.

Zum Beispiel haben Sie sehr oft eine Art von Beziehung mit Ihrem Körper. Aber irgendwie, wie: "Oh mein Körper". Dies bezeichne ich als 'auf einer Straße mit einem karmischen Kissen sitzen'. Sie sind verbunden. Ihr Geist ist verbunden. Aber diese Verbindung ist sehr qualvoll.

Eine Geschichte. Durch diese 'Geschichte' gibt es eine Verbindung. Aber wenn man reines Gewahrsein hat, wenn man seine Aufmerksamkeit auf den Körper richtet, gibt dies auch ein sehr gutes Aroma. Wir sprachen über den Geschmack. Dies fühlt sich an wie der bedingungslose Blick von den Augen einer Mutter zum Kind, auf ihr Baby. Aber Ihr Körper ist ein Baby. Ihr Gewahrsein ist das bedingungslose Auge der Mutter. Und der Körper fühlt das. Der Körper fühlt die Wärme von dieser Verbindung. Die Wärme von diesem Gewahrsein, weil dieses Gewahrsein Wärme hat. Das Gewahrsein ist Wärme. Das



Gewahrsein ist dieses Licht. Wenn es berührt, es kontaktiert, es sieht, strahlt es diese Wärme aus.

Das ist, was der Körper fühlt. Es scheint wie ein echtes Gefühl der Heilung, dieser Kontakt mit dem Gewahrsein von Ihrem Körper.



## Echte und einfache Verbindungen

<https://www.youtube.com/watch?v=vncVNtbkYRw>

Das Gewahrsein ist sich auf den Körper gewahr. Denken Sie darüber, als ob das Gewahrsein die Sonne, und der Körper eine Pflanze ist, also Sonne und Pflanze. Licht wird ausgestrahlt und jede Zelle in den Blütenblättern erhält ständig dieses Licht. Jede Sekunde zählt jeder Lichtstrahl für das Wachstum von der Sonne. Für das Wachstum Blume, für die Heilung der Blume. Die Blume fühlt das. In Ordnung? Sie können die Blume in nur einer Stunde, in ein oder zwei Stunden, sehen, vielleicht in einem Tag sehen, und Sie sehen die Blume blühen.

Ebenso, wenn der Körper auf diese Weise gewahr ist, fühlt der Körper diese Wärme, fühlt diese Heilung — fühlt das Blühen von der Blume. Ohne etwas zu tun, einfach durch das Scheinen. Einfach dadurch, dass man gewahr ist. Einfach, weil man verbunden ist, das ist alles.



Solche Arten von Verbindungen sind notwendig und erforderlich zwischen zwei Menschen. In jeder Beziehung werden diese benötigt. Wir versuchen diese Kontakte durch eine körperliche Berührung in einer intimen Beziehung zu haben. Mit Wörtern, mit Kommunikation; mit Blicken und Augenkontakt; mit dem Vorhandensein und der Nähe zu jemandem. In vielerlei Hinsicht erfahren Sie diese Präsenz. Und diese Präsenzen sind Heilung, weil es verbunden ist, nicht getrennt. Es ist ein 'Sein', wie wenn sich zwei Menschen in Liebe in ihre Augen sehen, wenn sie einander anschauen.

Glauben Sie, dass diese wirklich versuchen, sich gegenseitig zu sehen? Was diese sehen, ist zum Teil sicherlich Anhaftung, ich verstehe das, aber immer noch das reinste Gefühl der Liebe in dieser Anhaftung. Vielleicht ist dies nicht die reinste Liebe, aber die reinste Liebe ist in der unreinen Liebe. Sie können es sehen. Oder der Blick von Mutter zu dem Kind. Oder wie der Heiler mit der Hand jemanden berührt, jemanden heilt. Oder jemand, der einfach nur für jemanden da ist, dort sitzt, um behilflich zu sein.



Das ist ein Kontakt, nur ein einfacher Kontakt. Und die meiste Zeit haben wir diese echten und einfachen Kontakte nicht.



## Alte Angst kann keine neuen Dinge sehen

<https://www.youtube.com/watch?v=oN91FBBiLGs>

Aus der Sicht des Egos scheint es, dass Sie wirklich die Kontrolle über die Welt haben. Sie fühlen einfach, wie wir alles organisieren. Einmal sagte mir jemand: "Sie haben viele Dinge erreicht. Haben Sie diese geplant?" Und das war ein Geschäftsmann, Sie kennen diese Art. Ich sagte: "Nein, ich habe nichts geplant".

So bedeutet das, dass wenn Sie etwas planen, Sie dies viel besser machen werden. Unverzüglich sagte er mir das, was ich gesagt habe. Natürlich war ich in diesem Moment erstaunt: "Was hat er gesagt? Sie planen?" Dann sagte ich: "Ich denke, ich reflektiere einen Moment über diesen Kommentar nach". Aber wahrscheinlich hat das natürlich nicht viel mit der Planung oder keiner Planung zu tun. Aber vielleicht ein bisschen.



Sondern es hat mehr mit nur 'geöffnet zu sein' zu tun. Dies ist, was ich klar erkannte. Es hat nichts mit der Planung zu tun. Natürlich hängt es von den Plänen ab, wer diese plant. Aber die meiste Zeit, plant die 'Angst'. Die Angst plant. Denn Angst ist die Angst, was passieren könnte. Aus diesem Grund müssen wir planen. Die Angst geht davon aus, dass etwas Schlimmes passieren wird. In diesem Prozess erzeugt Angst manchmal viele Fehler. Aber es ist eine Möglichkeit, dies einzuladen. Sie kennen das.

Aber wenn Sie offen sind, sehen Sie immer, die ganze Zeit, in jedem Moment, was dort vorhanden ist. Anstatt, dass Sie denken, es sollte dort sein. Oder anstelle von Ihrem Gefühl, was passieren sollte, was jedoch nicht passiert. Sie sehen zu jeder Zeit, dass die Dinge sich ändern. Die Dinge ändern sich die ganze Zeit. In jedem Moment gibt es völlig verschiedene Situationen, von einem Moment zum anderen sind diese unterschiedlich. Wenn Sie in einem bestimmten Moment auf eine Situation zurück schauen, sind Sie dafür offen, viel mehr zu sehen, da Sie keine Angst haben. Eine alte Angst kann keine neuen Dinge sehen.



Sie brauchen neue Augen, um neue Dinge zu sehen. Das, was passiert, ist, dass wir alte Angst in neuen Situationen haben.

Irgendwie kann diese Idee, dass das Ego nicht soviel Dinge kontrolliert, nicht gut funktionieren. Ich denke, das ist eine interessante Idee, in Ordnung? Aber wenn Sie im Leben zu vertrauen, wird alles in Ordnung sein. Es ist sehr schwierig. Sehr schwierig, dies ganz zu verstehen oder diesem zu vertrauen, richtig? Ist es, dass Sie fühlen: dass Sie sich zu betätigen haben; Sie daran beteiligt sein müssen; Sie es anzubringen haben; Sie es zu korrigieren haben; Sie dies zu verhindern haben? Es kann wahr sein, dass Sie dies zu tun haben, aber wer ist dieses 'Sie'? Das Ego fühlt, dass es dies zu tun hat.

Das Gewahrsein weiss, dass es gut gehen wird. Deshalb leiden wir zwischen dem Ego und dem Gewahrsein. Wir lieben das Gewahrsein, aber wir verbringen die Zeit mit dem Ego. Sie sagen: "Ich liebe dich, bis später. Ich gehe mit meiner Qual spazieren". Wenn Sie



zurückkommen, sagen Sie: "Bist du noch da? Wir sehen uns später, ich habe immer noch etwas mit meinen Qualen zu tun. Vielleicht treffen wir uns morgen".

So behalten Sie Änderung des Programms bei, sich mit Ihrem Gewahrsein zu treffen, weil Sie sehr viel mit Ihren Qualen zu tun haben.



## Finden Sie Ihr Glück

<https://www.youtube.com/watch?v=Pjvx4HTjaPc>

So gibt es Menschen in der Höhle und es gibt die Menschen in Aktionen. Beide sind in Ordnung, aber Menschen, die im Aktion sind, sollten nicht denken: "Oh, ich wünschte, ich wäre in einer Höhle". Und nicht den Ozean an Möglichkeiten finden, um zu finden, nicht in der Höhle zu sein. Sie wissen, was Sie sagen. Wenn Sie in Ihr Leben sehen, können Sie mehr sehen.

So sollten Sie nicht das Gefühl haben: "Ich sollte in eine Höhle gegangen sein. Ich fühle mich schlecht darüber, nicht in der Lage zu sein, in die Höhle zu gehen". Sie fühlen sich schlecht darüber, dass Sie nicht den Zugang oder die Möglichkeit haben. Warum wollen Sie in die Höhle? Um möglicherweise zu finden, was Sie bereits gefunden haben? Aber das Erkennen ist nicht da. Das Erkennen ist wichtiger für Sie, als dass Sie in die Höhle gehen.



Aber was wir tun, so gibt es einige Leute, die sich schuldig fühlen. Jede Position ist eine falsche Position für diese. Anstatt dass jede Position die Position ist, in der diese sich selbst finden können. Sie sprechen von Berg-Menschen und Ozean-Menschen, richtig? Berg-Menschen gehen an das Meer, um Probleme zu lösen. Ozean-Leute gehen in die Berge, um Probleme zu lösen. Osten geht nach Westen, um Probleme zu lösen. Westen geht nach Osten, um Probleme zu lösen. Manchmal scheint es, dass dies hilft, aber zu anderen Zeiten scheint es, dass dies nicht hilft. Und einige Leute finden, sie sind glücklich, wo sie sind. So ist es überall das Gleiche.

Wenn Sie gehen möchten, gehen Sie. Wenn Sie nicht gehen möchten, gehen Sie nicht. Besonders bei denjenigen, die nicht gehen wollen, denke ich, dass es besser, diese nicht zu drücken, um zu gehen. Bei Leuten, die gehen wollen, ist es besser, diese nicht zu kontrollieren, dass sie nicht gehen. Erlauben Sie mehr.



Wenn jemand sein Glück ohne Leiden finden möchte, erlauben Sie es ihm, sein Glück ohne Leiden zu finden. Wenn jemand durch Leiden gehen möchte, um das Glück zu finden, erlauben Sie ihm zu leiden, um das Glück zu finden. Es geht um die Erlaubnis, in Ordnung? Ist das sinnvoll?

Möchten Sie ein wenig leiden, um Ihr Glück zu finden? Alle von Ihnen leiden ein wenig, um Ihr Glück zu finden. Kuntuzangpo, in Ordnung? Kuntuzangpo, das macht Sinn. Alles ist gut. Alles in einem gewissen Sinn: Jede Situation, jede Zeit — Güte ist da.



## Wenn sie jemanden die Freundschaft kündigen

<https://www.youtube.com/watch?v=l-wM4beb--Y>

Sie können keinem die Freundschaft kündigen. Können Sie? Ich meine, Sie können, aber Sie können es auch nicht. Ich meine, wenn wir... . Stellen Sie sich vor, dass dort jemand vor dem Bildschirm sitzt. Sie sind wütend auf jemanden und sagen: "Diese Person... . Schrecklich! Ich möchte ihr die Freundschaft kündigen. Nicht-Freund!" Sie drücken die Taste und merken: "Ja. Er sagt, ihm wurde die Freundschaft gekündigt".

Was immer für Schattierungen es hier gibt, die Sie fühlen, was fühlen Sie? Sie glauben, Sie haben jemanden die Freundschaft gekündigt. Aber Sie haben sich dadurch selbst die Freundschaft gekündigt. Sie können niemanden dadurch ausschließen, dass Sie sich nicht



selbst von jemanden ausschließen. Was Sie zu tun versuchen, ist zu versuchen, jemanden von Ihnen fernzuhalten, ohne zu merken, dass Sie sich auch selbst von jemanden ausgeschlossen haben, indem Sie dies getan haben.

Und dieses Ausschließen ist nicht die Praxis, die wir machen. Wir umgeben uns mit Samantabhadra und schließen die Dinge nicht aus, richtig? Zumindest versuchen wir, dies nicht zu tun. Der einzige Grund, warum ich die Freundschaft kündige, ist im Grunde, weil ich nicht kann ... .

Meine Erklärung ist: "Ich habe keine Zeit und Energie, um damit umzugehen". Das ist die Erklärung von der Kündigung der Freundschaft mit jemanden, aber: vielleicht kann man ihn als Freund behalten, aber 'nichts mit ihm zu tun haben'. Die Idee ist, damit umzugehen. Oft funktioniert es ganz gut. Denn oft, wenn wir Schwierigkeiten mit jemanden haben, denken wir, dass wir mit dieser Person umzugehen haben.



Das bedeutet, dass Sie sich von allem, was diese Person macht, bedroht fühlen. Sie sind misstrauisch. Sie denken, es geht um Sie. Dieser redet über Sie. Sie sind das Ziel. Aber die Wahrheit ist, dass dies wahrscheinlich nicht der Fall ist. Sie sind zu empfindlich über die Situation. Sie bewerten die Dinge zu sehr. Sie sehen die Dinge zu sehr, dass alles über Sie ist. Dies ist nicht der Fall.

So versuchen Sie mehr mit dieser Person umzugehen, als es notwendig ist, mit dieser Person umzugehen. Sie verfügen nicht über den Raum, um diese Person zu verlassen, wie sie ist. Sie haben keinen Raum, um der Person zu sagen, was Sie dieser Person sagen wollten. Nehmen Sie nicht alles persönlich. Denken Sie einfach: "Diese Person redet nicht über mich. Diese Person spricht über jemand anderen". Lassen Sie diese Person atmen.

Es ist immer die gleiche Frage über 'Fürsorgend zu sein', das Thema 'Fürsorgend zu sein'. Sie brauchen nicht die ganze Zeit fürsorgend zu sein. Zumindest nicht auf diese Weise. Seien Sie Fürsorgend wie Samantabhadra, der für alles sorgt. Und wie sorgt



Samantabhadra für alles? Dadurch, dass er viele Dinge erlaubt und nicht kontrolliert. Er unterstützt die Dinge, die in ihm passieren, anstatt dass er verhindert, dass die Dinge in ihm existieren — gut oder schlecht.

Dies ist das, was Samantabhadra definiert — der 'Allgute'. 'Allgut' bedeutet, dass Gut und Böse gut sind.



## Sich durch Aktionen mit der Ruhe verbinden

<https://www.youtube.com/watch?v=2iNXOR5msjs>

Es scheint sehr natürlich für einige Leute, die sehr aktiv sind. Sie wissen, diese lieben es einfach, sich zu bewegen. Nicht zu bewegen ist sehr schwierig. Manchmal sind sie sehr gesprächig, sie beteiligen sich gerne an einem Gespräch, oder sie stellen sich wirklich Dinge gerne vor, erschaffen die Dinge. So ist es manchmal sehr schwierig für einige Leute, die im Namen der Meditation nach innen gehen wollen, um sich selbst zu isolieren. Das ist sehr schwierig für viele Menschen.

Wenn Sie in der Lage sind, einige Esszenzen in den Aktionen zu sehen, kann es sein, dass Sie dies erkennen. Es ist möglich, dort die Ruhe zu sehen. Ich sehe nicht die Ruhe in der Ruhe.



Ich sehe keine Ruhe, wenn mich selbst kontrolliere und mich nicht bewege, sondern ich fühle einen besseren Zugang zu der Ruhe, wenn ich in Aktion bin.

Dies könnte Ihr Weg sein, um in die Ruhe einzutreten. Das Tor, welches für Sie zur Verfügung steht — verwenden Sie dieses Tor, anstatt zu versuchen, das Tor von jemand anderen zu benutzen. Ich denke, es ist genauso wertvoll. Manchmal ist es das, was es ist.

Sie wissen, ich fühle mich ein bisschen wie dies, auf der einen Seite möchte ich in einer Höhle sein, von allem weggehen. Andererseits bin ich in Aktion, betätige mich mit Dingen. Die Leute fragen mich manchmal: "Wie praktizieren Sie?" Ich sage: "Das ist mein Rückzug. Dies ist meine Praxis". Also ich glaube nicht, dass die Leute, besonders im Westen, denken, diese Idee haben: "Okay. Der Sommer-Rückzug ist Ihr Rückzug, nicht mein Rückzug". Weil ich hier unterrichte, ist es mein Job, nicht mein Rückzug. Das ist völlig falsch! Vollkommen falsch.



Dies ist mein Rückzug und ich bin glücklich, diesen Rückzug zu machen, ihn nicht nächste Woche zu beenden. Ich werde ihn in der Woche danach fortsetzen. Mein Rückzug endet nicht in nur drei Wochen. Ich bin im Sommer zwei Monate im Rückzug. Mein Rückzug nimmt kein Ende. So ist es sehr viel, wie Sie sich darauf beziehen, und das ist sehr viel von dem, was es ist. Das ist sehr viel.

Von Augenblick zu Augenblick, in jedem Projekt oder irgendetwas, das ich berühre, versuche ich ein bisschen die Qualität von der inneren Zuflucht in diesem Projekt zu sehen. Was bedeutet das? Es gibt mehr Offenheit in diesem Ansatz. Es gibt ein bisschen mehr Verbindung in diesem Ansatz. Es ist ein bisschen mehr Wärme in diesem Ansatz. Ich lasse mein Selbst darin vorhanden sein. Ich versuche, mehr bewusst zu sein, wenn ich mehr hinein komme. Ich versuche, mir dessen mehr gewahr zu sein.



## Den Raum der Abwesenheit schätzen

<https://www.youtube.com/watch?v=PT7zteDBj2g>

Als diese es hatten, identifizieren sie sich zu sehr damit. Als diese es verloren haben, identifizieren sie sich jetzt mit dem Fehlen davon. In beiden Fällen ist dies falsch. Als sie es hatten, waren sie nicht in der Lage, es zu lieben, schätzen, genießen, zu teilen, zu tauschen, weil es zu sehr ihres war, zu sehr ihnen gehörte. So, wenn etwas zu sehr 'mein' ist, ist es schwierig, zu teilen. Wenn es zu sehr 'mein' ist, wie soll man es tauschen.

Aber im Leben, der Realität, wird man schließlich alles verlieren. Und wenn Sie alles verlieren, gibt es nichts mehr zu teilen. Auch wenn Sie teilen möchten, gibt es nichts zu teilen. So identifizieren Sie sich mit der Gegenseite. So wird hier gesagt, dass dies ist, wie: "Identifizieren Sie sich nicht mit dem einen oder anderen". Sie wissen, wie wenn Sie sich auf Ihr Selbst, Ihr Sein, bewusst sind, wie in dieser Position.



Also, wenn Sie haben, seien Sie sich dessen gewahr. Wenn Sie mit Ihrem Material zusammen sind, leuchtet das Material. Wenn Sie mit der Abwesenheit von der Materie zusammen sind, leuchtet der Raum.



## Warten um gewahr zu sein

<https://www.youtube.com/watch?v=ii0llmbKnKc>

Wahrscheinlich zu jeder Zeit, wenn wir in unserem Leben auf etwas warten, warten wir nicht darauf, dass etwas passiert. Vielleicht warten wir darauf, gewahr zu sein. Und wenn Sie gewahr sind, sind Sie gewahr, deshalb warten Sie nicht auf irgendetwas. Macht das Sinn?

Natürlich sagen wir: "Ich hoffe, dass jemand kommt"; "Ich hoffe, dass jemand glücklich wird"; Ich hoffe, dass irgendetwas erreicht wird" oder sonst etwas. "Ich warte auf irgendetwas". Aber vielleicht ist die Wahrheit, dass Sie nicht wirklich auf dies warten, sondern dass Sie wirklich darauf warten, sich bewusst zu sein, dass Sie sich gewahr sind.



Jede Verwirklichung ist ein kleiner Erfolg, ein bisschen Vollständigkeit, ein bisschen Friede von Vollständigkeit, die Sie fühlen. "Ich fühle mich vollständig, ich fand jemanden"; "Ich fühle mich vollständig, ich beendete einen Job".

Kleine Stückchen einer Art von Erkennen, Einblicke von Erfahrungen haben, sich selbst kennen oder etwas Ähnliches. Wenn Sie darauf warten und sich vielleicht ein wenig fühlen wie: "Oh, das ist schön" und dies dann nicht andauert, dann merken Sie: "Vielleicht war das nicht das, auf was ich gewartet habe". Sie kennen das. Wie oft sagen Sie Dinge im Leben wie: "Das ist mein Traumberuf" und schalten dann um, das ist nicht ihr Traumberuf. "Das ist mein Traum-Partner". Sie wissen es. Ja, es ist Ihr Traum-Partner.

Es scheint klar, dass wir uns selbst in dieser Situation suchen. Wir erleben Momente von Erfahrungen, in denen es sich anfühlt, als ob wir etwas gefunden haben. Dann erkennen wir, dass dies nicht der Fall ist, nicht das ist, was wir gesucht haben.



Warum sind wir auf der Suche nach Unveränderlichkeit in der Veränderung? Warum suchen wir die Unveränderlichkeit? Sehr seltsame, merkwürdige, Ideen, nicht wahr? Haben Sie sich je darüber gewundert? Warum erwarten wir, dass sich unser Körper nicht ändert? Haben Sie sich je darüber gewundert? Haben Sie sich je darüber gewundert, dass Ihr Auto länger bleibt, als Ihr Körper, wie Sie wissen?

Warum verändert sich etwas? Warum wollen wir, dass sich etwas nicht ändert? Wir wissen, dass wir diese Veränderungen nicht anhalten können, aber wir erwarten immer noch, dass es sich nicht ändert. Warum? Weil wir wissen, dass sich die Essenz nicht ändert. Und wir wissen, dass wir Samantabhadra verwirklichen wollen. Und wahrscheinlich wissen wir nicht, dass wir hoffen oder uns vorstellen, wie diese Situation ist, wie Samantabhadra zu sein.

Wer ich nicht bin, wer ich bin, deshalb ändert es sich nicht. Wer ich bin, nicht ändert, wer ich nicht bin, wer ich denke zu sein, deshalb wird es sich nicht ändern. Das ist das, was unsere Vorstellung ist.



Wünsche, Gebete. Warum sollte andernfalls derjenige, der Änderungen macht, erwarten, dass sich nichts ändert?



## Vollkommene Liebe basiert nicht auf Qual

<https://www.youtube.com/watch?v=Lq4Q7HAEFNM>

Wie ich bereits gestern oder am Tag davor erwähnt habe: Wenn zwei Personen über das Wochenende intensive Liebe zueinander fühlen, bedeutet dies häufig, dass diese vielleicht am Freitag oder Donnerstag große Kämpfe gehabt haben. Und sie sprechen darüber, gegenseitig verarscht zu werden. Sie reden über alle Möglichkeiten der Trennung und so weiter.

Und wenn diese in diesen Bereich gehen, fühlen sich beide unsicher. Unsicher, dass es nicht möglich ist, sich zu trennen und man sich dann wieder braucht. Dann fühlt man sich möglicherweise immer besser. Und dann: "Nein, nein, nein, nein, nein". Und dann ist sofort eine intensivere Liebe da.



Ist das Liebe? Oh! Wie wollen wir es dann nennen? Wir können es nicht Liebe nennen. Die Leute nennen es Liebe, sagen: "Ich liebe dich!", "Liebst du mich?" oder so ähnlich, aber Schmerz und Angst stehen eindeutig sehr mit diesem Ausdruck in Verbindung.

Aber grundsätzlich ist die vollkommene Liebe ohne eine Basis von Angst, sozusagen keiner Angst vor Qualen. Aus diesem Grund sagt man im Dzogchen von diesem Wort: Perfektion. Genau wie man im Sutra nicht von dieser Art Wort spricht. Diese sagen nicht, dass Sie ursprünglich befreit sind oder überschreiten. Das sagen diese nicht.

Diese schauen mehr auf das, was Sie tun können, um hart zu arbeiten und dann eine Menge zu reinigen, dass Sie dann so etwas erreichen. Anstatt nur zu erkennen, was schon da ist.



## In seiner Essenz ist das Leben einfach

<https://www.youtube.com/watch?v=Qcil5s3QRXU>

Ich meine, das Leben ist wie Glück zu sehen. Wenn Sie sich glücklich fühlen, ist Ihr Leben einfach. Wenn Sie nicht glücklich sind, ist das Leben kompliziert. So ist das Leben. Entweder es ist einfach oder es ist kompliziert. Es ist gibt keine unterschiedlichen Leben, in denen eins kompliziert und eins einfach ist. Es ist das gleiche Leben. Es kann schwierig sein oder es kann so einfach sein. Alles kann so einfach sein. Es ist nur die Sichtweise.

Auch bei einigen Ideen denken Sie, die Leute denken anders, einige Leute denken über alles auf eine sehr einfache Art und Weise. Denken Sie an die eine Person. Wir alle haben die eine Person. Kennen Sie eine Person, bei der Sie wirklich erstaunt sind über die Art der Komplexität, wie diese Person denkt? Kennen Sie eine Person, bei der Sie bei der Art und Weise, wie diese Person denkt, sagen: "Oh mein Gott?"



Sie kennen jemand? Können Sie sich vorstellen, dass jemand über Sie so denken könnte? "Oh mein Gott!" So sind diese, wie von sehr einfach bis sehr komplex. Die Belehrungen sind das Gleiche. Die Essenz ist einfach. Das ist, warum alle Übertragungen, die auf Erfahrung beruhen, wie die fünffachen Lehren von Dawa Gyatson fünf Zeilen haben. Das ganze Leben ist in fünf Zeilen gewidmet. Wenn Sie dies erhalten, können Sie es dort bekommen. Wenn Sie es nicht bekommen, ist es schwer, dies von irgendwo anders zu bekommen.



## Verbinden mit dem Schönen in gemeinen Leuten

<https://www.youtube.com/watch?v=iM3meck7ce4>

Wir redeten über Essenzen in Erscheinungen. Wir redeten darüber, Samantabhadra im Gesicht von jemandem zu sehen, Samantabhadras in der Natur zu sehen, in der Stimme von jemand, der Geste von jemand, der Haltung von jemand. Nicht nur die Angenehmen, wir redeten auch davon, jemanden zu sehen, der wirklich schwierig ist. Gemein, erscheinend, um Gemein zu sein. Aber, wer auch diese Person ist, es ist immer so nett, sich selbst zu sehen oder in der Lage zu sein, sich selbst sehen. Eine Schönheit in den gemeinen Menschen.



Jemand könnte denken: "Diese Person, nur weg bleiben von dieser schrecklichen Person" oder so etwas, wie dies. Dann gehen Sie zu dieser Person oder sprechen zu dieser Person. Und sehen diese Person als das, wer diese Person ist. Sehen manches in dieser Person. Dies ist eine schöne Erfahrung. Das 'Sein' in dieser Person zu sehen.

Das ist wahrscheinlich das, was ein Bodhisattva macht, richtig? Versuchen zu helfen. Ein Bodhisattva versucht nicht denjenigen zu helfen, die keine Hilfe brauchen. Ein Bodhisattva versucht, denjenigen zu helfen, die Hilfe brauchen. Und wenn Sie diese Leute sehen, und wenn Sie den Sinn davon sehen, wer sie sind, dann ist es schön. Und das wichtigste ist die Kraft der Umwandlung durch das Erkennen. Sie wissen, jedes Mal, wenn wir über die Umwandlung sprechen, ist sie einfach da: In dem Erkennen, dass es die Umwandlung gibt.



## Ratschläge während der Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=mz1BQaOljV0>

Reflektieren Sie nur für einen Moment. Wenn Sie manches verstehen, großartig. Wenn Sie gar nichts verstehen, keine Sorge. Lassen Sie die Reflektion los, was diese Lehren von einundzwanzig Nägel sagen und versuchen, etwas Sinn zu machen. Insbesondere, während wir reflektieren, reflektieren wir immer, wie in dieser Meditation.

Wenn wir sagen: "Identifizieren Sie sich mit dem Meditierenden?", wie stark ist da die Präsenz von dem Meditierenden in der Meditation? Wir hören eine Menge "Meditation ist ohne den Meditierenden großartig". Der Meditierende kann für einige Leute stark, für einige andere mittelmäßig oder sehr schwach, sein. Und manche Menschen fühlen vielleicht nicht eine Art von dem Meditierenden während der Meditation. Wie fühlen Sie sich?



Wir alle wissen, wenn die Meditation nicht funktioniert, wenn sich die Meditation anstrengend anfühlt. Und wir versuchen es härter, damit sie funktioniert. Und wir erfahren, dass sie sich verschlechtert. Aber einige Leute, die nicht härter arbeiten, sind in der Lage zu reflektieren, wer die Anstrengung bringt. Wenn diese direkt auf den 'wer' sehen, gibt es dort niemanden. In diesem Moment beginnt sich die Meditation zu verbessern. Selbst-Reflektion, Selbst-Gewahrsein.

Zweitens. Wie oft meditieren Sie und sind sich nichts gewahr? Sie machen sich ruhig, sind sich aber dieser Ruhe nicht gewahr. Sie sind still, sind sich diesem aber nicht gewahr. Sie sind offen, aber nicht gewahr darauf. Das bedeutet, Sie fallen ins Nichts. Getrennt von Licht, Lebendigkeit, Gewahrsein, Erscheinungen und Erfahrungen. Das ist keine Meditation.

Es ist, wie wenn jemand in das Leben sieht, alles sieht, was schief geht, aber nichts sieht, das gut geht. Sie fallen in dies: Verleugnung, Nihilismus, Trennung. Das ist keine Meditation. Die Abwesenheit von Erscheinungen und Erfahrungen. Die Abwesenheit von



Lebendigkeit und Kreativität. Die Abwesenheit von Freude. Dies ist nicht gut genug, um sich nicht traurig zu fühlen, bei jemanden, der sich lebendig und glücklich fühlt.

Es reicht nicht, nur zu fühlen, dass es kein Hindernis gibt, man sollte sich kreativ, produktiv und nützlich fühlen. Es reicht nicht, nur in der Lage zu sein, vollständig zu bleiben, sondern man muss in der Lage sein, klar zu sprechen. Also nicht in den Nihilismus fallen.

Reflektieren Sie nur für einen Moment, wie oft Sie meditieren, wo Sie nichts fühlen, wobei Sie dem 'Nichts' nicht gewahr sind. Wenn das der Fall ist, verschwenden Sie Ihre Zeit. Deshalb erinnere ich jedes Mal daran und sage: "Seien Sie ruhig, seien Sie der Ruhe gewahr". Wenn Sie der Ruhe nicht gewahr sein können oder wenn Sie Verbindung zu der Ruhe verlieren, ist das in Ordnung, aber seien Sie sich dessen auch gewahr. Und verbinden Sie sich wieder und machen Sie weiter.



Wir erinnern uns an diese Zeile, diese Zeilen, zu jeder Zeit, um nicht in diesen Nihilismus zu fallen, nicht in dieses 'Nichts' zu fallen. Das war der zweite Punkt.

Drittens. Es gibt hier kein Über- oder Unterlegen in der Essenz. Wenn wir versuchen, die Natur, die Essenz, zu erkennen, sind alle identisch, sind die Gleichen, sind Eins. Das Gefühl der Überlegenheit ist die Trennung von Wahrheit.

Insbesondere dann, wenn man fühlt, dass man bei der Entwicklung der Praxis ist, wenn man fühlt, dass man mit den höheren Lehren oder den höheren Praktiken verbunden ist, gibt es mehr Risiko, das Gefühl der Überlegenheit zu fühlen. Wenn man dies erfährt, ist man nicht mit diesem 'Eins-sein' oder dieser Gleichheit, Nicht-Dualität, verbunden. Eine materielle Identität. Die Essenz ist nicht materiell.

Die Essenz ist jenseits der Materie. Aber wie oft greift man sie als Materie auf? Wie der greifende Geist, der nach einem Thema sucht. Wie oft, wenn Sie in diesem Raum sind,



suchen Sie nach etwas, anstatt in diesem Raum zu sein. Sie schauen nach etwas, Sie suchen nach etwas. Einige Substanzen, etwas Farbe, einige Formen, einige Erfahrungen.

Wie, wenn Sie in den Dunkel-Rückzug gehen. Sie gehen von einem Ort weg, wo Sie die Dinge sehen, Dinge fühlen, wo Sie sprechen können, gehen von allen weg in einen dunklen Raum und erwarten, etwas zu sehen. Das ist lustig. Und Sie kennen dies nicht, dennoch tun Sie es. Wo Sie sind, was Sie erleben, wer Sie sind, ist dort richtiges 'Nicht-Erkennen'. Aber in diesem Raum erwarten Sie, eine Essenz zu sehen. Sie sehen dies aus einem einzigen Grund nicht, weil Sie danach suchen. Wenn Sie dies sehen, hören Sie auf, danach zu suchen.

Seien Sie gewahr, wenn Sie Angst vor der Essenz haben. Statt Ihrer Fähigkeit, zu fühlen, jemand zu sein, erhalten Sie die Möglichkeit, niemand oder jedermann zu sein. Das ist beängstigend. Für denjenigen, der es braucht, jemand zu sein, ist die Idee, niemand zu sein, erschreckend. Derjenige, der die Erfahrung hat, ein kraftvoller niemand zu sein, kann sich nicht vorstellen, jemand zu sein, der kraftlos, schwach und verletzlich ist.



Beten Sie nur für einen Moment, dass: All die Möglichkeiten eines falschen Verständnisses von dem, was es ist. Dies und vieles anderes, was falsch verstanden wurde, möge mir helfen, nicht gefangen, bedingt zu sein, oder in diesen Ansichten zu stecken. Hilf mir, mein eigenes Gesicht als Buddha zu erkennen.



## Erkennen Sie Ihre unsterbliche Essenz

<https://www.youtube.com/watch?v=kFV4ZQiPAfk>

Ich habe kein Alter, weil ich nicht mein Körper bin. Lachen sie über mich? Das bedeutet, dass Sie dies nicht erhalten haben. Wenn Sie denken: "Oh, das ist eine interessante Vorstellung", behalten Sie diese interessante Vorstellung. Oder "Ist es möglich?" Es ist möglich, es scheint irgendwie Sinn zu machen; eine Art von Gefühl. In dem Moment, wenn ich mich so fühle, ist dies ein gutes Zeichen. Wenn Sie wirklich kein Körper sind, dann, wenn Sie wie Ihre Essenz sind, dann macht es Sinn, zu sagen: "Ich habe kein Alter". Insbesondere ist es sinnvoll, wenn Sie einen Einblick in die Erfahrung davon haben, wenn Sie ein Erkennen davon haben, dann macht es absolut Sinn, dass ich kein Alter habe.



Es heißt, dies ist, was es sagt, es sagt "...", so heißt dies: Während dem Zeitpunkt des Todes, ist der Moment des Todes das Allerhöchste. Dies bedeutet, dass die drei Praktizierenden in den achtzehnten Nagel kommen. Deshalb ist dies eine gute Sache hier.

Also der überlegene Praktizierende, wenn der überlegene Praktizierende stirbt, was passiert? Es heißt: "...". So sollte der Meister die Lehre von der selbst erscheinenden Weisheit zeigen. "...". So sind alle Erscheinungen das Gleiche, das Gleiche wie die Essenz. Die Essenz ist unsterblich. Dieses der Person lehren; dem Überlegenen Praktizierenden. Im Grunde den überlegenen Praktizierenden an die innere Zuflucht erinnern. "...". Zweifelohne sehen Sie Ihr eigenes Gesicht. Zweifelohne sehen Sie Ihr Selbst. Zweifelohne sehen Sie Ihre innere Zuflucht. Zweifelohne sehen Sie diese Essenz von Ihnen. Wenn Sie dies tun, sind Sie ein überlegener Praktizierender.

Dies ist der Kategorie Nummer 1. Das Erste. Ist dies sinnvoll? So heißt es, die Anweisung, wenn Sie dem überlegenen Praktizierenden die Anweisung geben, sagen wir, wenn jemand



gestorben ist, welche Art von Vorteil können diese Leute sehen? Wenn die Menschen sterben, welche Art von Rat sollte ich geben? Nun, es gibt keine Zusammenstellung von Ratschlägen, um diese den Menschen zu geben. Es kommt darauf an, was für Hoffnungen die Person hat. Eben in dieser Lehre, Nagel achtzehn, gibt es drei verschiedene Anweisungen.

Der überlegene Praktizierende wird in die Natur des Geistes eingeführt. Dort eingeführt, gibt es keinen Tod. Eingeführt, mit dieser Essenz zu verschmelzen. Eine Person fühlt sich wie völlig eins mit dieser Essenz.



## Der Prozess einer Dzogchen-Praxis

<https://www.youtube.com/watch?v=95s3qzqaMyU>

Dann, "...", oder manche Leute sagen, "Hier gibt es nichts". Diesbezüglich ist dieses 'nichts' weder gut noch schlecht. Also im Grunde weder gut noch schlecht. Diesbezüglich ist dies aus der Sicht des Dzogchen weder gut noch schlecht, weil wir dort den gleichen Ausdruck in der Sichtweise haben. Deshalb ist es weder gut noch schlecht, aber ich wähle: "Es ist nicht schlecht".

Dann entschließe ich mich, schlechte Dinge zu machen, weil ich behaupte, dass dies nicht schlecht ist. So verwenden die Leute die Sichtweise des Dzogchen, um ihre Negativität zu äußern, unterstützt von der Sichtweise des Dzogchen, die sagt: "Es ist nicht schlecht". Deshalb ist das, was ich mache, nicht schlecht. "Ich bin ein Praktizierender des Dzogchen und dies ist nicht schlecht im Dzogchen".



Also ist das gefährlich, zu gefährlich. "...". Oder es ist nihilistisch. Nihilist — es gibt nichts. Manche Leute werden dies vielleicht offiziell sagen, um negative Dinge zu tun. Aber einige Leute haben nicht die Absicht, schlechte Dinge zu tun, sie wissen aber nicht, was gut ist. Infolgedessen sind diese Leute oft sehr dunkel, depressiv, nicht sehr kreativ, nicht hilfreich, nicht wirklich leicht, nicht gerade positiv aussehend.

Und so ist es im Grunde so, dass es dort nichts gibt. Also existiert diese Energie und auch die Gefahr. Im Gegensatz dazu, "...", können dies einige Leute erscheinen lassen. Wie ich bereits erwähnte: "Ich bin ein Praktizierender des Dzogchen. Ich bin ein Dzogchen-Praktizierender, also bin ich besser als andere. Ich praktiziere Dzogchen".

Dann sagen Sie in der Mitte der Dzogchen-Praxis: "Das ist die beste Praxis". Und Sie haben Gedanken in dieser Art, was die Verbindung zu der Essenz von dem Dzogchen stört. Aber Sie sind sich dessen nicht bewusst. Ist dies sinnvoll?



Lassen Sie es uns so sagen. Es ist nicht gesagt, dass wenn wir Zuflucht nehmen, dass es dort keinen Wert in den Gedanken gibt, keinen Wert in den Emotionen oder keinen Wert in den Gefühlen gibt, dies wird nicht gesagt. Es gibt nur einen bestimmte Menge an Wert dort, wenn Sie in den Zustand von dem Dzogchen eintreten. Es ist für diejenigen, die vollständig in das Dzogchen eintreten können, dass diese Gedanken wertlos sind, genauso, wie das Gefühl der Zuflucht keinen Wert hat. Da Zuflucht bedeutet, wer die Zufluchtnahme braucht. Alle brauchen Zuflucht, dies ist ein Prozess.

Einige denken, dass Zuflucht nehmen eine Dualität ist. Also für jemanden, der vollständig in diesem Zustand von Dzogchen ist, hat dies keinen Wert. Aber für diejenigen, die dies nicht sind, hat dieses Gefühl einen Wert. Das Gebet hat einen Wert, die Hingabe und die Emotionen haben einen Wert. Das konzeptionelle Verständnis hat einen Wert. Es gibt hier einen Wert. Aber irgendwann hat dieses keinen Wert mehr.



Aber es ist wichtig zu wissen, wenn dies einen Wert hat und wenn dies keinen Wert hat. Ist das sinnvoll?

Dies ist nicht so zu lesen, dass wenn es heißt, dass es keinen Wert hat, dies bedeutet, dass es die ganze Zeit wertlos ist, und wenn es heißt, dass es Wert hat, es die ganze Zeit wertvoll ist. Nein. Es hängt stark von der Situation ab.



## Das Gewahrsein ist der Schlüssel

[https://www.youtube.com/watch?v=ZXv\\_jz\\_hpT8](https://www.youtube.com/watch?v=ZXv_jz_hpT8)

Viele, viele Male sprechen wir darüber, auf etwas bewusst zu sein. All die unbewussten Aspekte von dem Selbst, sind Bewusstsein auf etwas. Deshalb denke ich, dass dies eindeutig ein sehr wichtiger Punkt zu sein scheint. Und deshalb, wenn wir über diese Sitzung der Praxis von heute Morgen sprechen, habe ich eine Menge betont, fragte mich aber, wie viel Erfolg ich, im durchdringend dieser Kommunikation, habe oder nicht. Oder machte einige Umschaltungen im Geist der Leute.

So zum Beispiel, wenn wir über die Unbewegtheit sprechen. In den Lehren wird darüber gesprochen, wir sagen 'ein unveränderlicher Körper', "...". Die Essenz ist unveränderlich. Die Essenz ist ruhig. Die Essenz verschiebt sich nicht, sie ist immer die gleiche.



Und so, um Zugriff dazu zu haben, verstärken wir die Bewegung. Es ist immer, wie Sie wissen, dass wir durch die Bewegung gestört werden, richtig? Wenn eine Menge von Dingen passieren, wie in einer Großstadt. Warum sind Großstädte viel schwieriger? Es gibt dort zu viel Bewegung. Warum sind große Plätze, Büros und solche Dinge immer schwierig. Es gibt dort viel Bewegung. Warum ist eine große Familie, mit einer Menge Emotionen so schwierig? Dort ist viel Bewegung. Die Bewegungen stören die Verbindung mit der Essenz.

So wollen wir, wenn wir zum Rückzug gehen, wenn wir von den Menschen weggehen, wenn wir versuchen, alleine zu bleiben, ein Gefühl der engeren Verbindung zu dieser unveränderlichen Essenz finden. Und dann, wenn wir gewahr sind, wenn wir z.B. versuchen, still zu sein, was im Grunde die Abwesenheit von Bewegung bedeutet, aber nicht unbedingt, dass wir uns diesem bewusst sind. Das ist ein sehr großer Unterschied — Sie können gerade ruhig sein — sind sich diesem aber nicht unbedingt bewusst. Daher ist das Bewusstseins, das Gewahrsein, ein sehr wichtiger Schlüssel.



Schauen Sie auf einen Berg. Sie wissen, er bewegt in einem Maß, dem wir uns nicht gewahr sind. Aber ist sich dieser Berg seiner Ruhe gewahr? Nein. Sie gehen in das Aufnahmestudio mit einem schalldichten Raum, absolute Stille. Denken Sie, dass sich der Raum seiner Stille gewahr ist? Nein. Oder, Sie sehen in eine schöne Wüste und einen kristallklaren Himmel, unglaublich kristallklaren Himmel. Denken Sie, dass sich dieser Himmel seiner Klarheit gewahr ist? Nein.

Aber der schöne, klare Himmel, der unglaubliche Schallschutzraum, der sehr ruhige Berg. Aber diese Ruhe, diese Stille, dieser Raum — dort ist kein Bewusstsein, ist kein Bewusstsein aus sich Selbst. Das ist das, was uns von diesem Himmel, diesem Raum und diesem Berg unterscheidet.